ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO
E INOVAÇÃO TECNOLÓGICA

aditec

Emprego Seguro nas Pescas Tradicionais Portuguesas:

Factor do Desenvolvimento Sustentável dos Aglomerados Piscatórios

Volume II

www.aditec.pt

Praia(s) de Matosinhos

FICHA TÉCNICA

Título

Emprego Seguro nas Pescas Tradicionais Portuguesas: Factor de Desenvolvimento Sustentável dos Aglomerados Piscatórios.

Volume I – MANUAL DE BOAS PRÁTICAS EM SHST: *Uma Abordagem ao Sector das Pescas Tradicionais Portuguesas.*

Volume II – MANUAL DE AVALIAÇÃO DE RISCOS: *A Prevenção e a Segurança no Trabalho em Unidades de Pesca.*

Autor

Fernando Manuel P. J. e Silva (PhD)

Co-Autor(es)

M.ª Conceição P. Vieira (PGrad)
Maurício Adelino Soares (PGrad)
Andreia Sara S. Rocha (MSc)
Noémia Correia Pires (PGrad)
Berta Cristina G. Silva (PGrad)
José M. Assis Azevedo (MSc)
Pedro Teixeira de Sousa (PGrad)
Joana M. Guimarães Silva (PhD)

Coordenação e Edição

aditec – Associação para o Desenvolvimento e Inovação Tecnológica
Multitema – Soluções de Impressão, SA.

Tiragem

140 Exemplares

Depósito Legal

358142/13

ISBN

978-989-98367-0-9

Copyright © aditec

Abril 2013
Todos os direitos reservados à aditec.
Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, no todo ou em parte, sob qualquer forma ou meio, seja eletrónico, mecânico, de fotocópia, de gravação ou outro sem autorização prévia, por escrito, do autor.

PREFÁCIO

Se é verdade, que a comunidade científica tem investido enormemente no Mar, através de múltiplas iniciativas, que mobilizam recursos financeiros nacionais e internacionais com a obtenção de resultados que apontam para um desenvolvimento da denominada "*economia do conhecimento*" distribuída por várias áreas, tais como, a biologia, a biotecnologia, a prospeção dos recursos e dos fundos marinhos, a gestão costeira, a energia e as tecnologias de produção e conservação alimentares, também tem sido importante nos últimos anos o papel desempenhado pelos diferentes setores empresariais ligados à logística portuária, aos fluxos comerciais, aos transportes marítimos, às pescas e ainda aos recursos energéticos.

O nosso País como que parou de repente, para olhar com o necessário respeito e indispensável imperativo, um novo paradigma nacional alicerçado numa "*economia do mar*" que nos glorificou no passado e se anuncia providente do nosso futuro.

O município de Matosinhos tem a sua história ligada incontornavelmente "*à tradição do Mar*" e o seu Povo está, ainda hoje, intimamente ligado ao setor das pescas nas suas mais diferenciadas e múltiplas atividades.

Assiste-se pois, ao recuperar de algumas daquelas atividades, à modernização de outras e também se abrem novas linhas de ação com indispensável interesse estratégico. São-no exemplo disso, a pesca desportiva, a arqueologia subaquática, a náutica de recreio, o turismo de cruzeiros, ou tão simplesmente o convívio com a natureza, que constituem hoje segmentos novos de oferta turística associados à valorização do Mar.

O nosso território municipal tem assim que acompanhar os sinais do tempo e criar as condições humanas e materiais, para que o desenvolvimento sustentável das populações possa acontecer, em simultâneo com o respeito pelo ambiente e a necessária proteção e gestão dos recursos naturais. Só assim ser-nos-á possível deixar um legado às gerações vindouras, que assegure a sua estabilidade social e promova consequentemente o desenvolvimento económico e social do País.

Urge pois olhar com apego a tradição e ensaiar com determinação um movimento de reindustrialização, que inove e reforce o tecido empresarial do nosso município potenciando-lhe a formatação de um verdadeiro "*cluster do Mar*".

Como nos anunciou – Fernando Pessoa – "*o Mar sem fim é português*". E neste contexto temos a obrigação, de saber capitalizar o comércio que os nossos antepassados marinheiros fizeram e o bom nome que deixaram de Portugal no mundo. Enquanto Povo, começamos a nossa aventura marítima com a conquista de Ceuta em 1415. Hoje, em pleno século XXI, quer seja em Malaca, em Goa, em Ceilão ou em Nagasaki, no Japão, os portugueses ainda hoje são reconhecidos e respeitados, e especialmente bem-vindos.

Aos autores desta Obra, quero pois dirigir uma palavra de profunda admiração pela coragem e sentido de oportunidade que tiveram, para abordar uma problemática que a todos nos é particularmente querida. E, ainda deixar um agradecimento pessoal por terem sabido escolher o município de Matosinhos para o seu lançamento.

O futuro exige de todos nós, homens e mulheres capazes para trabalhar no Mar e para o Mar, necessariamente qualificados e exigentes na prevenção e na segurança, para que possamos saber resgatar do infortúnio e da adversidade as nossas próprias vidas. Temos pois, que investir uma boa parte dos nossos recursos e competências na diminuição da sinistralidade laboral e na redução das doenças profissionais, especialmente no setor das pescas, para que como Povo possamos estar à altura de empreender novos desafios e buscar novas oportunidades.

O Mar como desígnio nacional – não pode ser entendido como uma fatalidade, mas tão-somente um universo de oportunidades, onde a vida não pode continuar a ser a "moeda" de troca.

Bem Hajam.

Guilherme Manuel Lopes Pinto

- Presidente da Câmara Municipal de Matosinhos

Os icebergs são objetos muito perigosos ….
Michael Hicks – International Ice Patrol

ÍNDICE

1. Introdução **13**

2. Prevenção de Riscos Profissionais no Setor da Pesca 17

2.1 Enquadramento 17

2.2. Princípios Gerais da Prevenção da Segurança e Saúde no Trabalho 19

2.3. Fatores de Risco com Influência na Sinistralidade da Atividade Pesqueira 22

3. Avaliação de Riscos Profissionais no Setor das Pescas **27**

3.1 Introdução 27

3.2 Fatores de Sucesso 29

3.3 Conceitos 31

3.4 Vantagens de uma Avaliação de Riscos Adequada 32

3.5. Metodologia de Avaliação de Riscos Profissionais 34

4. Tipologias De Riscos Profissionais Em Embarcações De Pesca E Principais Medidas De Prevenção **45**

4.1 Enquadramento 45

4.2 Os Profissionais da Pesca e a sua Exposição aos Riscos 48

4.3. Riscos Gerais nas Embarcações de Pesca 59

4.4. Riscos por Posto de Trabalho nas Embarcações de Pesca 65

5. Instruções Gerais de Segurança **155**

6. Listagem Dos Principais Equipamentos De Trabalho Utilizados nas Embarcações de Pesca **161**

7. Listas de Verificação de Condições de Segurança em Embarcações de Pesca **215**

7.1 Lista de Verificação das Prescrições Mínimas de Segurança e Saúde no Trabalho a Bordo de Embarcações de Pesca 215

(Decreto-Lei nº 116/97, de 12 de maio / Portaria nº 356/98, de 24 de junho)

7.2 Lista de Verificação para Avaliação de Riscos 224

8. Legislação **229**

9. Bibliografia **233**

Índice de Quadros

Quadro 1	NÍVEIS DE CLASSIFICAÇÃO	34
Quadro 2	CÓDIGO DOS RISCOS LABORAIS	37
Quadro 3	NÍVEIS DE RISCO	38
Quadro 4	CRITÉRIOS PARA A TOMADA DE DECISÕES	39
Quadro 5	AVALIAÇÃO DE RISCOS	39
Quadro 6	DESCRIÇÃO DOS PROCESSOS, DOS PROCEDIMENTOS ASSOCIADOS A CADA PROCESSO E DAS TAREFAS DE CADA PROCEDIMENTO	65
Quadro 7	INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	155

Arte Marítima – "Time to Go Home" – *David Wagner*
http://caxinas-a-freguesia.blogs.sapo.pt

1 INTRODUÇÃO

O setor da pesca apresenta uma especificidade determinada fundamentalmente pela localização física onde se desenvolve a atividade: o mar. O desenvolvimento da atividade no mar faz com que se utilizem infraestruturas um tanto diferentes das de terra: as embarcações. O trabalho no mar é uma tarefa com riscos muito particulares, atendendo a que a embarcação é uma plataforma móvel na qual os trabalhadores desenvolvem a sua atividade numa situação instável.

Existem embarcações onde a estrutura física na qual o trabalho e lazer se desenvolvem é a mesma e a organização social que rege o trabalho é aquela que rege os períodos de não trabalho. A hierarquia de trabalho é a mesma que no tempo de lazer. Cada grupo dispõe de locais de lazer e descanso atribuídos segundo uma localização orgânica que dentro do organigrama de trabalho lhes corresponda. Por outro lado, a mobilidade física está limitada ao espaço da embarcação.

Além do mais, o tempo é contado de forma diferente. O tempo não é medido com critérios temporais, mas sim contratuais, nem que seja por palavra previamente dada: marés, duração de contratos, etc. Neste sentido, uma das características de trabalho no setor da pesca, é a duração da jornada laboral, que se encontra muita das vezes condicionada às oportunidades de pesca existentes no mar. A comparação do tempo dedicado ao trabalho no setor pesqueiro é muito maior que no resto dos setores. Segundo dados da Agencia Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho mais de 50,3% dos trabalhadores do setor da pesca trabalham mais de 50 horas semanais.

A duração da jornada no mar, a intermitência da mesma, assim como o escasso tempo para descansar, condicionado pela presença do recurso a explorar e não pela planificação profissional, são fatores de carácter físico e psicossocial que podem influenciar o estado dos marítimos e o seu ambiente de trabalho.

Por outro lado, o viver numa embarcação expõe os marítimos a um conjunto de fatores de risco, tais como ruído e contaminantes. A exposição ao ruído é alta, durante o trabalho e fora do trabalho, pelo reduzido espaço a bordo e a própria localização das camaratas. Ao ruído pode somar-se a exposição a certos contaminantes: fumos dos combustíveis, gases ou vapores, odores, etc.

Outras circunstâncias que endurecem a vida no mar também são, numa parte importante da embarcação, a limitação de espaços e conforto das camaratas, assim como a dificuldade de dispor de cuidados de saúde imediatos, que está por vezes limitada às distâncias e outras vezes às condições climáticas.

Estes fatores concorrem para que a frequência dos acidentes mortais que atingem os trabalhadores marítimos seja superior à que se verifica noutras profissões de risco.

A **ADITEC – Associação para o desenvolvimento e Inovação Tecnológica**, com a visão de potenciar a adoção, implementação e desenvolvimento de uma "Cultura de Prevenção e Segurança" ao nível das práticas ocupacionais circunscritas às instalações e aos equipamentos do universo das Embarcações de Pesca decidiu avançar, em parceria com a ACT – Autoridade para as

Condições do Trabalho, para a implementação do Projeto "***EMPREGO SEGURO NAS PESCAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS: Factor do Desenvolvimento Sustentável dos Aglomerados Piscatórios***".

Uma das atividades prevista no Projeto é a elaboração de um **"MANUAL DE AVALIAÇÃO DE RISCOS:** A Prevenção e a Segurança no Trabalho em Unidades de Pesca**"** que tem como objetivos:

- Descrever a metodologia de atuação para a identificação de perigos, a valoração, avaliação, hierarquização e controlo do risco para a Segurança e Saúde associado às atividades e processos do setor da pesca, de forma a determinar o nível de risco e as medidas corretivas que poderão ser implementadas.
- Determinar os riscos que comprometem a Segurança e Saúde dos trabalhadores marítimos ou de outras partes interessadas, se são considerados aceitáveis, e definir as formas de proceder ao seu controlo, registo, divulgação, atualização e arquivo.

A **ADITEC – Associação para o Desenvolvimento e Inovação Tecnológica** está convicta que, com esta iniciativa, oferece ao setor das pescas, um modesto e incontornável contributo, desde logo, para que sejam potenciadas e empreendidas ações de melhoria que dignifiquem os seus trabalhadores e que prestigiem o nosso País.

Operação de Salvamento de 5 Tripulantes Comunitários do Veleiro “MERI TUULI”

Praia do Cabedelo – Figueira da Foz – Abril 2013

2 PREVENÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS NO SETOR DA PESCA

2.1 Enquadramento

A redução dos acidentes é um dos mais fortes desafios à inteligência do homem. Muito trabalho físico e mental e grandes somas de recursos têm sido aplicados em prevenção, mas os acidentes continuam ocorrendo, desafiando permanentemente todos esses esforços.

Para além do custo em termos de perda de vidas e de sofrimento para os trabalhadores e as suas famílias, os acidentes afetam as empresas e a sociedade em geral. Diminuição dos acidentes significa também diminuição das ausências por doença, dos custos e das perturbações do processo produtivo. Além disso, permite às entidades patronais poupar despesas de recrutamento e formação de novo pessoal e reduzir os custos de reformas antecipadas e de prémios de seguro.

PENSAMENTOS ERRADOS

"Os acidentes são inevitáveis. Sempre existirão e há que viver com eles".

"Os acidentes são causados por infortúnios ou casualidades que não têm uma causa explicável". "Foi uma casualidade". "Coisa de má sorte".

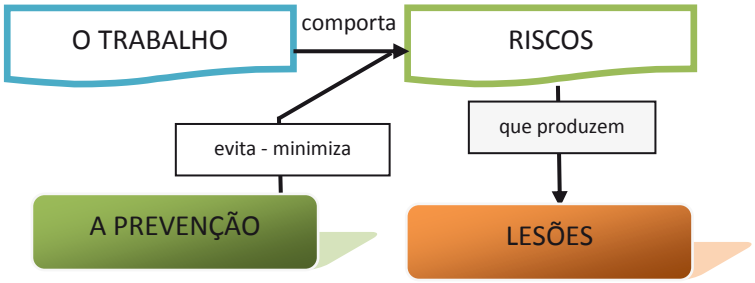
"As leis são criadas por pessoas que não sabem o meu trabalho e as fizeram para arreliar, além que são impossíveis de cumprir".

"A gestão da prevenção consiste em preencher uma série de papéis que deve fazer um técnico e que me entrega numa capa. É algo muito difícil de fazer e de entender".

Podemos afirmar que a prevenção de riscos laborais existe desde que o homem conhece o trabalho, já que nenhuma pessoa quer provocar ferimentos em si mesma, pelo fato de trabalhar.

Este conceito com o qual estamos todos de acordo não é tão fácil de cumprir, já que no trabalho existe um conjunto de fatores que se unem para que a possibilidade de acidente esteja sempre presente. O estudo da prevenção de riscos profissionais surge como resposta a estes fatores e tem como objetivo identificar um conjunto de medidas para reduzi-los e, se possível, eliminá-los.

O**s acidentes podem investigar-se e explicar-se, não são fruto da má sorte**, e como sabemos, o que pode ser estudado tem uma solução. Portanto podemos afirmar que **todo acidente é evitável.**



O setor das pescas, tal como referido anteriormente, apresenta elevadas taxas de sinistralidade.

No entanto, a incorporação de boas práticas de gestão de Segurança e Saúde na atividade do setor das pescas contribuirá para a redução dos riscos presentes, prevenindo e reduzindo acidentes e doenças profissionais, diminuindo consideravelmente os custos associados à sinistralidade nas pescas.

Além de baixar os custos e prejuízos, torna a atividade mais competitiva, auxiliando na sensibilização de todos para o desenvolvimento de uma consciência coletiva de respeito à integridade física dos trabalhadores marítimos e melhoria contínua dos ambientes de trabalho.

Os trabalhadores marítimos têm direito à prestação de trabalho em condições que respeitem a sua segurança e a sua saúde, asseguradas pelo empregador.

A implementação de um sistema de prevenção de riscos profissionais nas empresas do setor das pescas que inclua a participação de empregadores e empregados, assente numa correta e permanente avaliação de riscos e a ser desenvolvida segundo princípios, políticas, normas e programas específicos do tipo de atividade de pesca, contribuirá em muito para:

- Minimizar os riscos laborais e combater de forma rápida e eficaz os problemas de saúde dos trabalhadores das embarcações de pesca;
- Evitar as baixas por doença e subsequentemente promover o combate ao absentismo;
- Reduzir substancialmente os custos associados à sinistralidade laboral e às doenças profissionais.
- Proporcionar condições de trabalho, que garantam a Segurança e Saúde dos trabalhadores marítimos, contribuindo decisivamente para uma maior realização profissional e uma melhor qualidade de vida;
- Valorizar a componente social proporcionando melhores condições de Segurança e Saúde no Trabalho, aos trabalhadores das embarcações de pesca;
- Promover uma atitude de mudança nos trabalhadores marítimos, no sentido da melhoria da sua saúde física, psíquica e social;
- Promover mecanismos, que possam permitir aos trabalhadores das unidades de pesca usufruir de Serviços de Segurança e Medicina Ocupacional (apoio médico e enfermagem), ministrados por equipas de profissionais devidamente qualificados;

2.2. Princípios Gerais da Prevenção da Segurança e Saúde no Trabalho

A Segurança e Saúde no Trabalho, do mesmo modo que outros aspetos das atividades de uma organização, tais como a produção, o controlo de gestão e a garantia de qualidade, necessita de ser gerida eficazmente para que seja possível alcançar as finalidades e os objetivos da organização. As finalidades e os objetivos mínimos relativamente a Segurança e a Saúde no Trabalho devem ter como fim assegurar, tanto quanto possível, que os Trabalhadores e o público em geral, não fiquem sujeitos a riscos que podem ser evitados com uma boa organização das atividades. Estes objetivos constituem obrigações legais.

O primeiro diploma publicado, no espaço europeu, a abordar as medidas necessárias a promoção da melhoria da Segurança e da Saúde dos Trabalhadores foi a Directiva 89/391/CEE de 12 de junho, também designada por Diretiva Quadro.

A referida Diretiva apresenta uma nova perspetiva de abordagem preventiva dos riscos profissionais – a de enunciar, os **PRINCÍPIOS GERAIS DE PREVENÇÃO** – cuja hierarquização se descreve de seguida.

1.º - EVITAR OS RISCOS

Consiste no dever do empregador para com os Trabalhadores de assegurar boas condições de Segurança e Saúde em todos os aspetos relacionados com o trabalho, proporcionando métodos e instrumentos de trabalho adequados, sem riscos para a sua atividade.

2.º - AVALIAR OS RISCOS QUE NÃO POSSAM SER EVITADOS

Avaliar os riscos, que não podem ser evitados, equivale a identificar o risco previsível para a saúde e segurança dos Trabalhadores, para limitar, controlar ou reduzir os seus efeitos.

3.º - COMBATER OS RISCOS NA ORIGEM

O empregador deve tomar as medidas necessárias, tendo em conta os princípios de prevenção, procedendo, à conceção das instalações, dos locais e processos de trabalho, à identificação dos riscos previsíveis, combatendo-os na origem, anulando-os ou limitando os seus efeitos, de forma a garantir um nível eficaz de proteção.

4.º - ADAPTAR O TRABALHO AO HOMEM, ESPECIALMENTE NO QUE SE REFERE À CONCEÇÃO DOS POSTOS DE TRABALHO, BEM COMO À ESCOLHA DOS MÉTODOS DE TRABALHO E DE PRODUÇÃO, TENDO EM VISTA NOMEADAMENTE, ATENUAR O TRABALHO MONÓTONO E O TRABALHO CADENCIADO E REDUZIR OS EFEITOS DESTES SOBRE A SAÚDE

Se é do ponto de vista do Trabalhador, um princípio universal, já na perspetiva do empregador, poder-se-á dizer que estamos na presença de um dever economicamente lucrativo, como o é de fato, a adaptação do trabalho à dimensão do seu executor.

Uma seleção profissional de qualquer Trabalhador tem subjacente o objetivo principal de escolher o melhor candidato para um determinado posto de trabalho, tendo em conta os objetivos da organização e as suas necessidades presentes e futuras. Retirar-se-ão daqui duas ideias fundamentais, respetivamente: Uma circunscrita à importância do "Estudo do Posto de Trabalho" e uma outra, igualmente incontornável, a do "Estudo do Homem/Trabalhador".

Consequentemente, a adaptação do Trabalhador a um determinado posto de trabalho apresenta-se-nos, como uma metodologia de prevenção indutora de dois argumentos, a saber: se no essencial, potenciar a adaptação é promover a prevenção, já que, sem aquela não nos é permitido obter uma adequada informação, formação e colaboração de um trabalhador desmotivado, então também é verdade, que Trabalhador "desadaptado" ao seu posto de trabalho, pode não estar subsequentemente motivado para o desempenhar profissionalmente, isto porque, a "desadaptação" tal como a "desmotivação" são, por si só, potenciais fatores de risco.

5.º - TER PRESENTE O ESTADO DE EVOLUÇÃO DE TÉCNICA

A prevenção, nos dias de hoje não deve ser olhada como se de arte ou de engenho humano se tratasse. Estamos pois, na presença de uma área disciplinar, que tem de ter presente, quer o desenvolvimento da tecnologia, quer as múltiplas inovações operadas pela técnica. E, se é de todo importante não esquecer que a informação e a formação são dois pilares fundamentais da prevenção, e que é dever do empregador não negligenciar a "evolução das tecnologias", designadamente no que diz respeito, a equipamentos de proteção no trabalho e promoção da segurança individual ou coletiva, é igualmente imperativo de consciência, providenciar a necessária informação e indispensável formação dos Trabalhadores e seus representantes.

6.º - SUBSTITUIR O QUE É PERIGOSO (PELO QUE É ISENTO DE PERIGO OU MENOS PERIGOSO)

Este princípio está relacionado com o direito à vida e o direito à integridade física, pois por muito salubres que sejam as condições de trabalho, estas disponibilizam-nos sempre diferentes tipos de perigos, que importa em primeira instância identificar, para posteriormente e de forma metodológica avaliar os riscos subjacentes.

7.º - PLANIFICAR A PREVENÇÃO (ATRAVÉS DE UM SISTEMA COERENTE QUE INTEGRE A TÉCNICA, A ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO, AS CONDIÇÕES SOCIAIS E A INFLUÊNCIA DOS FATORES AMBIENTAIS NO TRABALHO)

Já este princípio, que pela sua transversalidade tanto poderá ser objeto de uma análise, em sede de uma organização, como de um simples serviço dever-nos-á permitir avaliar, qual o nível de Segurança e Saúde no Trabalho que nos é disponibilizado.

Estamos pois, na presença de um dos mais importantes princípios de prevenção, onde a(s) atividade(s) da organização é(são) tida(s) como fundamental(ais), para o estudo, desenho e implementação de programas gerais e/ou específicos de prevenção dos riscos profissionais.

8.º - DAR PRIORIDADE ÀS MEDIDAS DE PROTEÇÃO COLETIVA EM RELAÇÃO ÀS MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

A prevenção dos riscos profissionais deve ser desenvolvida, por um lado, ao nível do controlo dos riscos nos locais de trabalho e, por outro lado, ao nível dos trabalhadores, tendo em vista à avaliação dos seus efeitos na saúde, num quadro de vigilância médica adequada, devendo ser dada prioridade à prevenção coletiva relativamente à proteção individual.

9.º - DAR INSTRUÇÕES ADEQUADAS AOS TRABALHADORES

Aos Trabalhadores deve ser ministrada formação adequada e suficiente quanto baste, em matéria de Segurança e Saúde no trabalho, tendo em conta as respetivas funções profissionais e categorização do seu posto de trabalho.

Este requisito é, por si só, de capital importância para a entidade empregadora, pois dela pode retirar dividendos económicos, pela diminuição dos riscos e/ou doenças profissionais, ou seja por uma redução dos denominados custos reais.

A formação na área da Segurança e Saúde no trabalho, aliás como a generalidade da formação profissional noutros domínios do conhecimento é um investimento estratégico para a organização e com retorno assegurado, quaisquer que sejam as circunstâncias.

A ideia medíocre de que a formação é, um custo para qualquer entidade, deve ser prontamente condenada por todos nós e necessariamente reclamada por todos aqueles profissionais que se revêem no mundo do trabalho com dignidade e prestígio.

Uma organização de sucesso tem necessariamente que se revisitar na aptidão profissional e qualidade humana dos seus Trabalhadores. E, profissionais sem formação, dificilmente poderão disponibilizar, competência, conhecimento, qualidade, flexibilidade, habilidade e educação.

2.3. Fatores de Risco com Influência na Sinistralidade da Atividade Pesqueira

No setor das pescas, existe um conjunto de riscos a que se deve fazer frente, agravados pelo fato de se verificarem num meio instável e móvel, como é uma embarcação, sem recurso a serviços especializados de apoio, como sucede nos trabalhos em terra. Acresce ainda a circunstância de que em diversas ocasiões os trabalhos são realizados em condições climáticas adversas que podem criar condições para a ocorrência de acidentes, pese embora todas as precauções que tenham sido tomadas.

Os fatores de risco que intervêm nas atividades pesqueiras, com maior ou menor intensidade são:

- **Riscos relacionados com a Segurança**, entre os quais se podem enumerar:
  - Possíveis quedas ao mar ao embarcar ou desembarcar, ao circular entre embarcações atracadas ou no decurso dos trabalhos de largada da rede, de recolha do pescado ou até na circulação normal na embarcação, por ausência de sistemas de proteção como corrimão no convés, etc.;
  - Possíveis quedas nas superfícies de trabalho, devido à presença de restos de peixe e líquidos derramados durante as diferentes operações e manobras da embarcação, exponenciadas pelo balanceamento natural da embarcação, por iluminação insuficiente, etc.;
  - Presença de objetos, materiais ou cargas em espaços confinados, que podem causar choques ou quedas de objetos e riscos associados às próprias instalações, máquinas, sistemas e estruturas existentes na embarcação, que podem gerar acidentes por golpes, choques, esmagamento ou por contacto elétrico, agravados pela ausência de resguardos ou de implementação de medidas de prevenção e proteção, como por exemplo a não utilização de equipamentos de proteção individual (EPI).
- **Riscos relacionados com a Higiene e Ergonomia**, entre os quais se podem contabilizar:
  - Ruído elevado;
  - Vibrações;
  - Restos orgânicos de produtos expostos às condições ambientais (temperatura e humidade);
  - Pequenos campos eletromagnéticos, como os gerados pelo radar ou outros sistemas de deteção e comunicação da embarcação;
  - Realização de tarefas adotando posturas incorretas, num meio não estável e em movimento contínuo.
- **Riscos Psicossociais**, que adquirem especial relevância e impacto no coletivo dos trabalhadores do mar, uma vez que as embarcações são muitas vezes locais de trabalho e lugares de convívio, sem qualquer separação entre a vida laboral e a vida privada, ao que se deve acrescentar o reduzido tempo de descanso de que gozam os pescadores, não planificado e condicionado pelos *timings* da atividade pesqueira, a total alteração dos períodos de sono e de trabalho, os sistemas de remuneração, as operações de trabalho num meio perigoso, com os reflexos diminuídos pelo intenso ritmo de trabalho, bem como as próprias idiossincrasias e atitudes humanas, etc.

Todos estes fatores de risco (segurança, higiene, ergonomia e psicossociologia), podem provocar alterações na saúde dos trabalhadores, sendo necessário conhecer os fatores de risco para prevenir possíveis alterações na saúde desses mesmos trabalhadores.

Em conclusão, o trabalho no mar é caracterizado por uma grande diversidade de riscos de intensidades muito diversas, tanto relacionados com condições de segurança, higiene, ergonomia ou psicossociologia, que podem provocar doenças profissionais. Estes riscos surgem em espaços confinados, durante longos períodos de convivência e exposição, não restringidos a um horário habitual de trabalho, pelo que o potencial de risco e sinistralidade é elevado.

Junto do mar, que erguia gravemente
A trágica voz rouca, enquanto o vento
Passava como o voo dum pensamento
Que busca e hesita, inquieto e intermitente,

Junto do mar sentei-me tristemente,
Olhando o céu pesado e nevoento,
E interroguei, cismando, esse lamento
Que saía das coisas, vagamente...

Antero de Quental – OCEANO NOX

3 AVALIAÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS NO SETOR DAS PESCAS

3.1 Introdução

A avaliação de riscos constitui a base de uma gestão eficaz da Segurança e Saúde no Trabalho e a chave para a redução dos acidentes relacionados com o trabalho, bem como das doenças profissionais. Quando bem executada, a avaliação de riscos possibilita a melhoria da Segurança e Saúde no Trabalho, mas também do desempenho da entidade empregadora, em geral.

A avaliação de riscos é um processo dinâmico que permite às organizações implementarem uma política proativa de gestão de riscos no local de trabalho.

Pelas razões enumeradas, é fundamental que todas as organizações, independentemente da sua categoria ou dimensão, realizem avaliações regulares.

Uma avaliação de riscos adequada inclui, entre outros aspetos, a garantia de que todos os riscos relevantes são tidos em consideração (não apenas os mais imediatos ou óbvios), a verificação da eficácia das medidas de segurança adotadas, o registo dos resultados da avaliação e a revisão da avaliação a intervalos regulares, para que esta se mantenha atualizada.

Uma situação de risco incorpora uma multiplicidade de dimensões.

Em contexto laboral, o risco é composto por várias unidades de análise:

- Possibilidade de lesão de pessoas.
- Possibilidade de perda da utilidade esperada numa situação determinada.
- A perceção social das desigualdades e injustiças, a incompetência ou falta de legitimidade percebida por parte de quem toma decisões para eliminar ou minimizar o risco.
- Diferenças entre o que é e o que não é o risco e o seu significado cultural.

A sinistralidade laboral poderá decorrer de diversos fatores de risco:

- Condições materiais.
- Ambiente físico de trabalho.
- Agentes físicos, químicos e biológicos presentes no ambiente de trabalho.
- Organização do trabalho.
- Condições pessoais.
- Carga de trabalho.

Estes fatores, considerados em conjunto ou separados, configuram as condições de trabalho que formam parte do contexto de interação em que o indivíduo se encontra.

Para além das suas características objetivas, os riscos laborais têm dimensões subjetivas e sociais que incidem no funcionamento da organização em geral e dos sistemas preventivos em particular.

Cada grupo percebe os riscos do seu modo, que não coincidem necessariamente com os identificados, através de meios técnico-científicos, pelos serviços de prevenção da entidade empregadora.

Por outro lado, os diversos Trabalhadores interpretam tais riscos de maneira diversa, a qual nem sempre coincide, na avaliação, com a importância atribuída pelo empregador.

Por isso a avaliação de riscos deve assentar num modelo participativo, com canais de comunicação bem estruturados em todos os sentidos hierárquicos e funcionais, bem como num sistema de tomada de decisões que permita integrar as diferentes perceções e interpretações da realidade social, como meio de o tornar operacional.

3.2 Fatores de Sucesso

Fatores de Sucesso Básicos

Os fatores de sucesso básicos para uma avaliação de riscos eficaz são os seguintes:

- Uma avaliação pormenorizada dos riscos é a condição prévia, lógica e estrutural para uma eliminação/ redução eficaz dos riscos.
- Forte motivação por parte de um grupo com relevância na organização (e.g. um departamento, uma comissão de Trabalhadores, o empregador, etc.).
- Forte motivação dos responsáveis pela gestão de riscos ou de um risco específico e inexistência de objeção, de maior, de outras partes no interior ou no exterior da instituição.
- Apoio dos gestores de topo. Esta condição é essencial para garantir a afetação dos recursos necessários ao projeto, tais como orçamento, recursos humanos, equipamento, etc.
- Envolvimento dos atores pertinentes, nomeadamente os próprios Trabalhadores, o departamento de recursos humanos, dos intervenientes na Segurança e Saúde no Trabalho, etc. Um dos grupos que deve estar motivado e envolvido desde o início é o dos Trabalhadores que devem participar não só na análise dos riscos propriamente dita, como durante a identificação e aplicação de soluções possíveis. Os seus conhecimentos práticos e detalhados são muitas vezes necessários para o desenvolvimento de medidas de prevenção eficazes.
- Uma boa análise e um bom conhecimento de soluções potenciais eficazes, de melhores práticas e inovações científicas ou tecnológicas disponíveis.
- Um ambiente de confiança e de cooperação entre os atores-chave envolvidos no processo de avaliação de riscos.
- Ausência de obstáculos à adoção de medidas de prevenção ou de proteção. Os obstáculos podem apresentar-se sob as seguintes formas:
  - Barreiras económicas, tais como, falta de recursos económicos ou uma análise de custo-benefício negativa.
  - Falta de soluções disponíveis, tais como tecnologias alternativas, máquinas, processos de trabalho.
  - Efeitos negativos para outros (trabalhadores, departamentos) resultantes da transferência do risco para outra área.

Outros Fatores de Sucesso

Para além dos fatores de sucesso básicos, comuns a todos os casos, a análise de casos mostra que existem outros fatores de sucesso suscetíveis de motivar os atores a ir mais longe do que é habitual para obter resultados muito acima da média. Alguns desses fatores são:

- Uma grande motivação para ser o melhor no setor, ou simplesmente para ser o melhor possível, ou para melhorar a imagem da entidade empregadora ou do departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.
- O papel-chave desempenhado pelo local de trabalho (ou as pessoas em risco) no fluxo do trabalho.
- A dificuldade em substituir Trabalhadores doentes.
- A existência de capacidades internas para identificar (e desenvolver) soluções eficazes.
- A existência de soluções simples para altos riscos.
- Uma supervisão adequada das medidas de prevenção ou de proteção adotadas (verificar se as medidas estão de facto a ser implementadas, se funcionam, se são adequadas).
- A existência de apoio exterior para soluções complicadas ou avançadas.
- Motivação para reduzir os custos associados aos acidentes de trabalho e às doenças profissionais em profissões ou ramos de atividade de alto risco.

Se estes fatores se juntarem aos fatores de sucesso básicos, a redução dos riscos a um nível elevado, ou mesmo a eliminação dos riscos, torna-se plausível.

A maioria dos casos de estudo caracteriza-se por uma combinação de medidas preventivas (combate do risco na fonte, adaptação do trabalho ao indivíduo, adaptação ao progresso técnico, instruir adequadamente os Trabalhadores).

A adoção de medidas interligadas constitui igualmente um fator-chave de sucesso.

3.3 Vantagens de uma Avaliação de Riscos Adequada

Algumas das vantagens decorrentes da realização de uma avaliação de riscos detalhada e adequada são descritas de seguida:

- Locais de trabalho seguros e saudáveis (menos dias de ausência por doença, menor rotatividade do pessoal, mão de obra motivada, menos queixas, melhor ambiente de trabalho, menos desconforto por razões de exposição a altos níveis de ruído, de trabalho em posturas desconfortáveis, temperaturas elevadas, etc.).

- Redução dos custos com acidentes de trabalho e doenças profissionais.

- Em alguns casos, os custos globais da solução são inferiores ao custo da anterior solução/situação.

- As mudanças introduzidas (reorganização do local de trabalho, máquinas novas ou adaptadas, novos processos de trabalho) não só são mais seguras e saudáveis como mais eficientes e produtivas.

- A solução adotada significa que o trabalho pode ser executado por um maior leque de Trabalhadores (em virtude, por exemplo, do facto de a tarefa exigir menos força física).

A avaliação sistemática de riscos não beneficia apenas a segurança e saúde do local de trabalho, mas também o desempenho da entidade empregadora de um modo geral.

A avaliação de riscos deve ser estruturada/implementada de forma a ajudar a entidade empregadora a:

- Identificar os perigos existentes no local de trabalho e avaliar os riscos associados aos mesmos, determinar as medidas que devem ser adotadas para proteger a saúde e a segurança dos seus Trabalhadores e de outros Trabalhadores, tendo em devida consideração as exigências legais.

- Avaliar os riscos, a fim de efetuar escolhas informadas relativamente ao equipamento de trabalho, às substâncias químicas ou preparações utilizadas, à adaptação do local de trabalho e à organização do trabalho.

- Verificar se as medidas aplicadas são adequadas.

- Definir prioridades no caso de virem a ser necessárias medidas adicionais na sequência da avaliação.

- Demonstrar a si próprios, às autoridades competentes, aos Trabalhadores e aos seus representantes que todos os fatores pertinentes relacionados com o trabalho foram tidos em consideração, e que foi efetuado um juízo válido e informado acerca dos riscos e das medidas necessárias para salvaguardar a saúde e a segurança.

Garantir que as medidas preventivas e que os métodos de trabalho e de produção, considerados necessários e implementados na sequência de uma avaliação de riscos, proporcionam uma melhoria do nível de perceção dos Trabalhadores.

3.4. Conceitos

Perigo

Fonte ou situação com um potencial para o dano em termos de lesões ou ferimentos para o corpo humano ou de danos para a saúde, para o património, para o ambiente do local de trabalho, ou uma combinação destes.

Identificação do Perigo

O processo de reconhecer a existência de um perigo e de definir as suas características.

Risco

Incerteza da ocorrência de um facto com resultado contrário ao esperado, analisado em termos probabilísticos.

Combinação da probabilidade e da(s) consequência(s) da ocorrência de um determinado acontecimento perigoso (Norma Portuguesa NP 4397).

Risco Aceitável

Risco que foi reduzido a um nível que possa ser aceite pela organização, tomando em atenção as suas obrigações legais e a sua própria política da Segurança e Saúde no Trabalho.

Análise de Riscos

Conjunto de técnicas disponíveis para a identificação, avaliação, classificação, redução e controlo dos riscos

Avaliação de Riscos

Processo global de estimativa da grandeza do risco e de decisão sobre a sua aceitabilidade.

Controlo de Riscos

Conjunto de medidas tendentes a eliminar ou reduzir a probabilidade de ocorrência e intensidade dos riscos

Fator de Risco

Elemento, pessoa ou circunstância causadora ou co-causadora de uma situação de risco.

Mapa de Riscos

Estudo aplicável a empresas com o objetivo de obter uma informação sobre os riscos que permite a localização, valorização e análise dos mesmos, assim como o conhecimento da exposição a que estão submetidos os diferentes grupos de trabalhadores afetados.

Dano

Perda de vidas humanas, lesões corporais, prejuízos materiais e financeiros e deterioração do meio ambiente, resultando direta ou indiretamente de um acidente.

Minimização do Dano

Conjunto de ações dirigidas a reduzir o alcance das perdas produzidas por um acidente.

Prevenção

Conjunto de atuações que contribuem para tomar o risco menor, ou seja, minimizar a probabilidade de ocorrência do evento indesejável.

Prevenção de Acidentes

Conjunto de medidas destinadas a evitar a ocorrência de um acidente e a conseguir que, se o acidente se produzir, os danos sejam os mínimos possíveis.

Melhoria Contínua

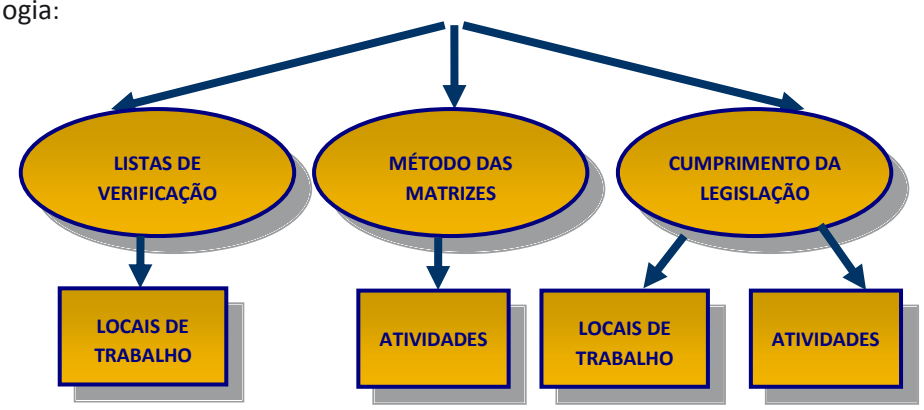
Processo de aperfeiçoamento do sistema de gestão da Segurança e Saúde no Trabalho, por forma a atingir melhorias no desempenho global da Segurança e Saúde no Trabalho, de acordo com a política da Segurança e Saúde no Trabalho da organização.

3.5. Metodologia de Avaliação de Riscos Profissionais

A avaliação de riscos pode ser feita recorrendo a várias metodologias e deverá contemplar os locais de trabalho, as atividades e o cumprimento da legislação em vigor.

Avaliação de Riscos relativos às Condições Gerais dos Locais de Trabalho

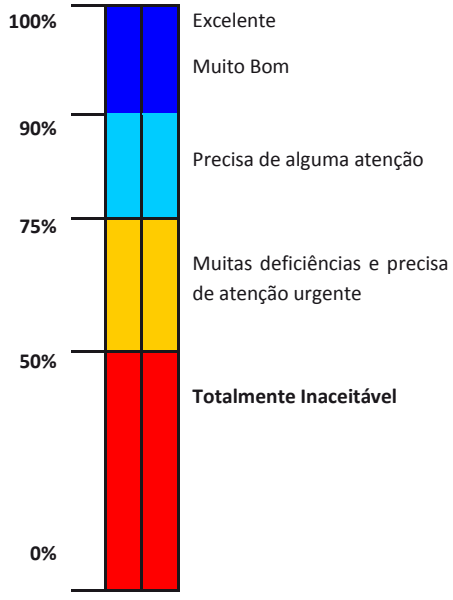
A avaliação das condições gerais de locais de trabalho pode ser feita segundo a seguinte metodologia:



Elaboração de uma *checklist* contendo os seguintes capítulos.

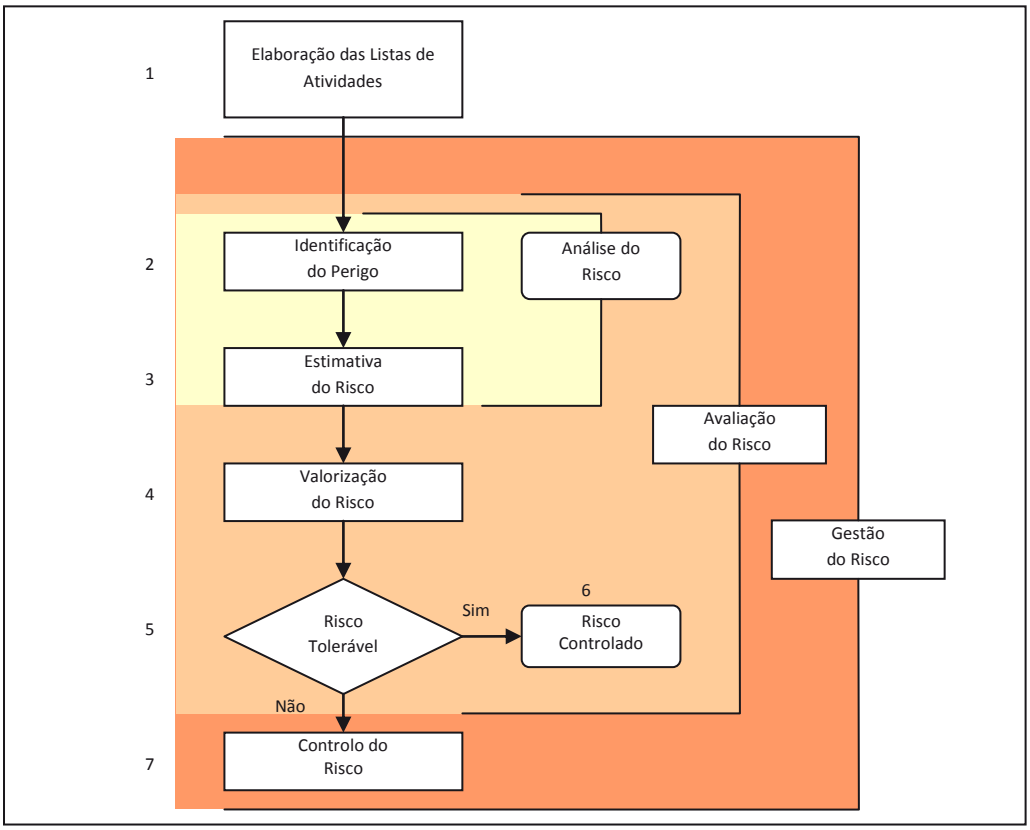
- Riscos físicos:
  - Ruído.
  - Vibrações.
  - Radiações.
  - Eletricidade.
  - Iluminação.
  - Ambiente térmico.
  - Ventilação.
- Riscos químicos.
- Incêndios, resposta a emergência e primeiros socorros.
- Máquinas e processos.
- Movimentação mecânica de cargas.
- Movimentação manual de cargas.

Quadro 1 – NÍVEIS DE CLASSIFICAÇÃO



Avaliação de Riscos relativos às Atividades de Trabalho

A avaliação de riscos relativa às atividades do trabalho pode ser feita, de acordo, com o seguinte fluxograma:



Descrição do Fluxograma

1ª Etapa – ELABORAÇÃO DA LISTA DE ATIVIDADES

Deverá ser elaborada uma lista de atividades de trabalho tendo em consideração não só as atividades principais mas também aquelas consideradas geralmente por "secundárias" e que apresentam maiores índices de sinistralidade e maior gravidade.

Para cada atividade de trabalho deverá procurar-se obter informação sobre os seguintes aspetos:

- Tarefas a realizar relacionadas com as artes de pesca e tipo de embarcação de pesca.
- Lugares onde se realiza o trabalho (embarcação de pesca local, embarcação de pesca costeira ou embarcação de pesca de largo).
- Quem realiza o trabalho, tanto permanentemente como ocasionalmente.
- Outras pessoas que possam ser afetadas pelas atividades.
- Formação que os trabalhadores marítimos tenham recebido sobre a execução do trabalho.
- Procedimentos escritos de trabalho e/ou autorizações de trabalho.
- Instalações, máquinas e equipamentos utilizados.
- Ferramentas manuais movidas a motor.

- Instruções de fabricantes e fornecedores para o funcionamento e manutenção de máquinas e equipamentos.
- Tamanho, forma, aspeto da superfície e peso dos materiais a manipular.
- Distância e altura em cujos limites se verifica a movimentação manual de cargas.
- Energias utilizadas.
- Substâncias e produtos utilizados e gerados no trabalho.
- Estado físico das substâncias utilizadas.
- Conteúdo e recomendação de etiquetagem das substâncias utilizadas.
- Requisitos de legislação vigente sobre a forma de fazer o trabalho, instalações, máquinas e substâncias utilizadas.
- Medidas de controlo existentes.
- Dados relativos de atuação em caso de prevenção de acidentes, incidentes, doenças profissionais decorrentes da atividade, dos equipamentos e das substâncias.
- Dados de avaliação de riscos existentes.
- Organização do trabalho.

2ª Etapa – IDENTIFICAÇÃO DO PERIGO

Nesta fase de identificação dos perigos deverá ser suscitada a consulta e participação dos trabalhadores marítimos como forma de recolha de informação mais completa sobre os perigos, a maneira como são percebidos e a eventual receção de sugestões.

Deverá procurar-se obter resposta a três perguntas:

- Existe fonte de dano?
- Quem pode ser danificado?
- Como pode ocorrer o perigo?

Deverá ainda ser desenvolvida uma lista de perguntas a fim de se avaliar se durante as atividades existirão os perigos a seguir descritos.

Quadro 2 – CÓDIGO DOS RISCOS LABORAIS

- **MECÂNICOS**

Quedas em altura
Quedas ao mesmo nível
Entalões
Golpes
Quedas de objetos
Cortes
Choques
Projeção de objetos

- **ELÉTRICOS**

Contacto direto
Contacto indireto
Queimaduras

- **FÍSICOS**

Iluminação
Ruído
Radiações ionizantes
Radiações não ionizantes
Temperaturas baixas
Temperaturas altas
Vibrações

- **QUÍMICOS**

Poeiras
Gases e vapores detectáveis organolepticamente
Gases e vapores não detectáveis organolepticamente
Líquidos
Fumos

- **BIOLÓGICOS**

Vírus
Bactérias
Fungos
Parasitas

- **ERGONÓMICOS**

Sobrecarga e sobreesforço
Postura de trabalho
Desenho do posto de trabalho

- **PSICOSSOCIAIS**

Monotonia
Sobrecarga horária
Sobrecarga de trabalho
Atendimento ao público
Stresse individual
Stresse organizacional de grupo

- **ORDEM E LIMPEZA**

Ordem
Armazenamento
Limpeza

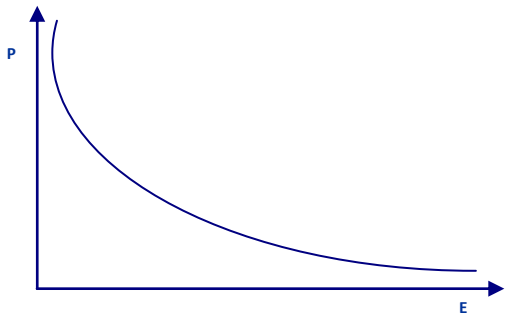
- **INCÊNDIOS**

Combustíveis sólidos
Combustíveis líquidos
Combustíveis gasosos
De origem elétrica
Combinações
Explosões

3ª Etapa – ESTIMATIVA DO RISCO

O risco é, por definição, o produto da probabilidade de uma ocorrência pela severidade (consequências provocadas pela ocorrência).

R = P x E



Definido desta forma, o risco varia na proporção direta da probabilidade e da severidade.

Para proceder à estimativa do risco poderá ser utilizado o *MÉTODO DAS MATRIZES*.

No método referenciado, são tomadas em consideração as variáveis:

- A probabilidade de ocorrência de dano
- A severidade do dano

E para as quais deverão ser definidos critérios. Neste contexto elegem-se os critérios mais relevantes:

• PROBABILIDADE DO DANO

* BAIXA – o dano ocorre raramente
* MÉDIA – o dano ocorre em algumas ocasiões
* FREQUENTE – o dano ocorre sempre ou quase sempre

• SEVERIDADE DO DANO

* MUITO GRAVE — quando pode provocar a morte ou lesões graves (fraturas graves, intoxicações, lesões que causam a morte).
* GRAVE — quando é suscetível de provocar incapacidade temporária, sem lesões graves (pequenas fraturas, entorses, queimaduras)
* LIGEIRO — quando pode desencadear lesões ligeiras (lesões superficiais, cortes, irritação ocular, etc.)

Assim, com base nos critérios estabelecidos para a probabilidade e severidade, serão definidos níveis de risco, conforme indicado no quadro seguinte.

Quadro 3 – NÍVEIS DE RISCO

		SEVERIDADE DO DANO		
		LIGEIRO	GRAVE	MUITO GRAVE
PROBABILIDADE DO DANO	BAIXA	Riscos triviais	Riscos toleráveis	Riscos moderados
	MEDIA	Riscos toleráveis	Riscos moderados	Riscos substanciais
	FREQUENTE	Riscos moderados	Riscos substanciais	Riscos intoleráveis

Quando se estabelece a prioridade de um dano temos que considerar se as medidas de controlo já implementadas são adequadas.

Os requisitos legais e as condições de boas práticas como medida de controlo, desempenham um papel importante.

4ª Etapa – VALORIZAÇÃO DO RISCO

Os níveis de risco indicados no quadro anterior formam a base para se decidir se é requerido melhorar os controlos existentes ou implementar novos, assim como a calendarização das ações.

A tomada de decisão será feita tendo como base os critérios indicados no quadro seguinte.

Quadro 4 – CRITÉRIOS PARA A TOMADA DE DECISÕES

RISCO	ACÇÃO E TEMPORIZAÇÃO
Trivial (T)	Não requer qualquer ação específica.
Tolerável (TO)	Não é necessário melhorar a ação preventiva. Contudo, devem considerar-se soluções mais rentáveis ou melhorias que não suponham uma carga económica importante.
Moderado (MO)	Devem fazer-se esforços para reduzir os riscos, determinando os investimentos necessários. As medidas para reduzir o risco devem implementar-se num determinado período. Quando o risco moderado está associado a uma severidade extremamente prejudicial, necessita-se de uma ação posterior para estabelecer, com mais precisão, a probabilidade de ocorrências do dano como base para determinar a necessidade das melhorias das medidas de controlo.
Substancial (S)	Não deve iniciar-se o trabalho até que o risco tenha sido reduzido. Podem ser necessários recursos consideráveis para controlar o risco. Quando o risco corresponde a um trabalho que está a ser realizado, deve remediar-se o problema num tempo inferior ao dos riscos moderados.
Intolerável (IN)	Não deve iniciar-se ou continuar o trabalho até que se reduza o risco. Se não é possível reduzir o risco, mesmo utilizando recursos ilimitados, deve proibir-se o trabalho.

Com base nestes critérios deverão ser preenchidos os quadros seguintes:

Quadro 5 (a) – AVALIAÇÃO DE RISCOS

												Página 1 de __	
Localização Posto de trabalho												Avaliação Inicial ☐ Periódica ☐ Data da avaliação	
N.º trabalhadores		Juntar relação										Data da última avaliação	
Perigos identificados		**Probabilidade**			**Severidade**			**Risco estimado**					
		B	M	F	L	G	MG	T	TO	MO	S	IN	
1													
2													
3													
4													

Para riscos estimados **MO**, **S**, **IN**, e utilizando o mesmo número de identificação de perigo, deverá ser subsequentemente completado o quadro seguinte:

Quadro 5 (b) – AVALIAÇÃO DE RISCOS

Perigo n.º	Medidas de controlo	Procedimentos de trabalho	Informação	Formação	Risco Controlado	
					Sim	Não

Na presença de um risco que não está controlado, torna-se necessário o preenchimento do quadro seguinte:

Quadro 5 (c) – AVALIAÇÃO DE RISCOS

Avaliação de riscos				Página 2 de __
Plano de ação				
Perigo n.º	**Ação necessária**	**Responsável**	**Data de finalização**	**Comprovação da eficácia da ação (assinatura e data)**
Avaliação feita por:		Assinatura:		Data:
Plano de ação realizado por:		Assinatura:		Data:
Data da próxima avaliação:				

Avaliação da Conformidade Legal

Deverá ser adotado o seguinte critério:

QUALQUER INCUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO APLICÁVEL DEVERÁ SER CONSIDERADO UM RISCO INTOLERÁVEL

Acompanhamento e Revisão da Avaliação de Riscos

Na sequência da avaliação dos riscos, deve proceder-se a um acompanhamento e revisão das medidas preventivas e de proteção, para garantir a eficácia dessas medidas e o controlo dos riscos.

A informação gerada pelas atividades de acompanhamento deve ser utilizada para fundamentar o processo de análise e revisão da avaliação de riscos.

A avaliação de riscos não é uma atividade de natureza definida, devendo ser analisada e revista em função das necessidades e na sequência de vários motivos. Neste contexto, dever-se-á ter em consideração o seguinte:

- O grau de probabilidade de mudança na atividade laboral.
- Mudanças que possam alterar a perceção do risco no local de trabalho, tais como a introdução de um novo processo, novos equipamentos ou materiais, alterações na organização do trabalho e novas situações laborais, nomeadamente novas oficinas ou instalações.
- Após a implementação de novas medidas na sequência da avaliação, devendo as novas condições de trabalho ser avaliadas a fim de analisar as consequências da alteração. É essencial que o risco não seja transferido para outro plano, ou seja, que ao encontrar a solução para um problema, não seja criado um novo problema.
- Quando a avaliação não puder ser aplicável pelo facto de os dados ou informações em que se baseia deixarem de serem válidos.
- Quando as medidas de prevenção e de proteção atualmente existentes são insuficientes ou desadequadas, por exemplo, porque existem novas informações disponíveis relativas a medidas de controlo específicas.
- Na sequência das conclusões da investigação de um acidente ou de um "quase acidente" (um "quase acidente" é uma situação imprevista de que não resultam lesões, doenças ou danos, mas que, potencialmente, poderia ter tido consequências dessa natureza).

Registo da Avaliação de Riscos

Os resultados da avaliação de riscos relacionados com o trabalho devem ser guardados num registo.

Esse registo pode ser utilizado como base para:

- Informações a transmitir às pessoas em causa;
- Controlo destinado a avaliar se foram tomadas as medidas necessárias;
- Elementos de prova a apresentar à autoridade de fiscalização;
- Uma eventual revisão, em caso de alteração das circunstâncias.

Recomenda-se o registo de, no mínimo, os seguintes elementos:

- Nome e função da pessoa ou pessoas que procederam à avaliação;
- Perigos e riscos identificados;
- Grupos de trabalhadores marítimos expostos a riscos específicos;
- Medidas de proteção necessárias;
- Informações sobre a aplicação das medidas, tais como o nome da pessoa responsável e a data;
- Informações sobre medidas de acompanhamento e de revisão subsquentes, incluindo datas e nomes das pessoas envolvidas;
- Informações sobre a participação dos trabalhadores marítimos e dos seus representantes no processo de avaliação de riscos.

Os registos das avaliações devem ser elaborados em consulta e com a participação dos trabalhadores marítimos e/ou dos seus representantes, e disponibilizados para informação. Os trabalhadores marítimos em causa devem ser sempre informados acerca dos resultados das avaliações relacionadas com o seu local de trabalho e acerca das medidas a serem aplicadas na sequência da avaliação.

Barco de Pesca da Arte Xávega – Silvalde – *João Paulo Coutinho*

4 TIPOLOGIAS DE RISCOS PROFISSIONAIS EM EMBARCAÇÕES DE PESCA E PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

4.1 Enquadramento

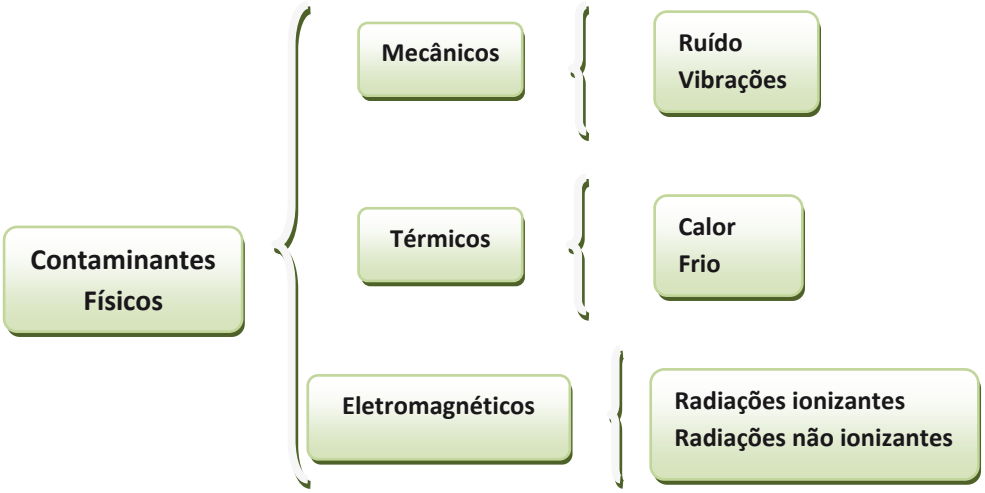
Os riscos estão nos locais de trabalho e em todas as demais atividades humanas, comprometendo a segurança das pessoas e a produtividade das empresas.

Esses riscos podem afetar o trabalho a curto, médio e longo prazo, provocando acidentes com lesões imediatas e/ou doenças chamadas profissionais ou do trabalho.

De uma maneira geral os riscos podem ser classificados conforme indicado de seguida.

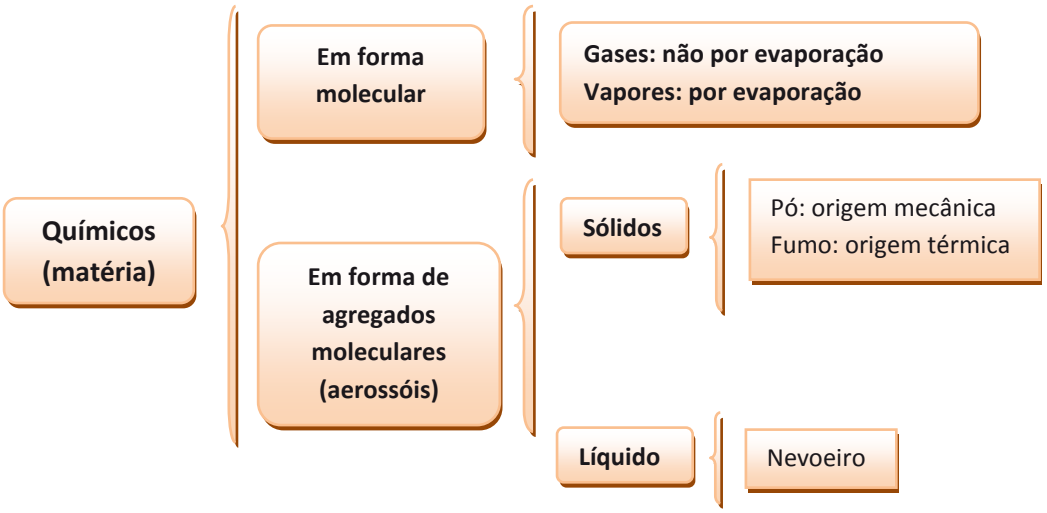
Riscos Físicos

Os riscos físicos resultam da presença de contaminantes físicos, ou seja:



Riscos Químicos

Os contaminantes químicos podem ser classificados em:



Riscos Biológicos

Certos micro-organismos (agentes biológicos) presentes nos locais de trabalho podem provocar efeitos negativos na saúde dos trabalhadores em situações de exposição por partes destes.

O que distingue os agentes biológicos das outras substâncias igualmente perigosas é a sua extraordinária capacidade reprodutiva. Assim, em condições ditas favoráveis, uma pequena quantidade de um micro-organismo pode desenvolver-se consideravelmente num curto período de tempo.

Os agentes biológicos coabitam com a generalidade dos seres vivos e estão, particularmente, omnipresentes em todo o meio que os rodeia. Todavia, apenas uma pequena porção destes organismos, que abundam na natureza, são susceptíveis de provocar doenças nos trabalhadores.

São micro-organismos patogénicos que, englobando as bactérias, vírus, parasitas e fungos, conseguem em determinadas circunstâncias romper o sistema imunitário humano e contaminar os seus tecidos biológicos provocando doenças nos trabalhadores.

Para a prevenção e identificação das doenças infeciosas é muito importante reconhecer as fontes e os meios de transmissão dos agentes biológicos patogénicos nomeadamente na água, no ar, nas instalações do ar condicionado.

Riscos de Acidentes

O risco de acidente é decorrente de situação inadequada no local de trabalho, resultando em lesão corporal e/ou traumas emocionais.

Os riscos de acidentes estão presentes em ferramentas defeituosas, máquinas, equipamentos ou parte destes, pisos e degraus irregulares e/ou escorregadios.

Riscos Elétricos

Um risco elétrico pode ser definido como a exposição de uma ocorrência provocada pela presença de eletricidade caracterizando-se por dois pontos do corpo ficarem em contacto com potenciais elétricos distintos (isto é, quando se toca simultaneamente numa peça em tensão e num outro ponto a um potencial diferente).

Riscos de Incêndio

Os riscos de incêndio estão sobretudo relacionados com a existência e manipulação de combustíveis e outras substâncias inflamáveis, ou com eletricidade (curto circuito, arco elétrico e eletricidade estática).

Riscos Ergonómicos

Os agentes e riscos relacionados com a ergonomia são aqueles que interferem no equilíbrio entre o trabalho e o homem, podendo provocar danos à saúde do trabalhador por alterações psicofisiológicas, como também comprometer a segurança no ambiente de trabalho e a produtividade.

A ergonomia considera que o ambiente laboral deve ser adequado ao homem, portanto, cada posto de trabalho deve ser adaptado ao trabalhador no desenvolvimento das suas tarefas.

Riscos Psicossociais

Os riscos psicossociais podem resultar de alterações ao nível da conceção, organização e gestão do trabalho.

De acordo com a definição da Organização Internacional de Trabalho – OIT, os fatores psicossociais são as interações que se produzem entre o trabalho e as pessoas com as suas capacidades, necessidades e condições de vida fora do trabalho.

O equilíbrio que se estabelece entre estas relações apresenta uma influência decisiva no rendimento, na satisfação e na saúde.

As principais consequências sobre a saúde e bem estar do trabalhador decorrente de condições psicossociais desfavoráveis são:

- A carga mental;
- O stress;
- A insatisfação laboral;
- As dificuldades de relacionamento;
- A desmotivação, entre outras.

4.2 Os Profissionais da Pesca e a sua Exposição aos Riscos

A pesca é uma das atividades ocupacionais mais perigosas, sobretudo devido à incidência de acidentes, muitas vezes fatais.

As quedas ao mar são a causa de muitos acidentes mortais em embarcações de pesca. A utilização adequada de coletes de salvação permite salvar vidas.

A recolha das redes de pesca é uma tarefa particularmente perigosa, que envolve o risco dos trabalhadores se afogarem ou sofrerem ferimentos ao serem atingidos pelas redes ou apanhados nas mesmas.

As quedas e as pancadas causadas por objetos em movimento (como, por exemplo, equipamento de arrasto) são acidentes não mortais muito frequentes.

O risco de acidentes para as tripulações de embarcações de pesca local é elevado porque as tripulações são pequenas para o grande número de tarefas a realizar - muitas vezes, ao mesmo tempo.

As más condições meteorológicas podem aumentar os riscos de acidente, pelo que é necessário identificar as alturas em que o risco é demasiado grande para a embarcação sair para o mar. Estar no mar significa que, em muitos casos, as consequências de um acidente são mais graves do que se o mesmo se desse em terra.

Faz-se de seguida uma abordagem a alguns dos riscos para a segurança e saúde dos profissionais da pesca.

Riscos Físicos

Os riscos físicos com maior destaque são os seguintes:

- Excesso ou deficiência de iluminação, ao movimentar-se no convés (ao ar livre), na ponte, nas camaratas, casa das máquinas, etc. Esta situação pode provocar esforços de visão, dando lugar a doenças ou de forma indireta, a quedas, golpes, etc.
- Elevado nível sonoro, geralmente produzido por motores em funcionamento, que provoque a médio ou longo prazo, diminuição da capacidade auditiva, ou algum traumatismo auditivo.

  Há que ter em conta que em muitas situações, se deixa aberto o acesso à casa das máquinas, para permitir a sua ventilação.
- Exposição a stress térmico (temperaturas baixas ou elevadas), na casa das máquinas, porões ou o mesmo trabalho no convés que produz hipotermias, golpes de calor, etc.
- Queimaduras solares, principalmente na cara e cabeça, produzidas pelo trabalho à intempérie e pelo efeito do reflexo da luz solar na superfície da água. Também podem dar origem a lesões nos olhos, inclusivamente, queimaduras na córnea.

Para minimizar ou eliminar na medida do possível os riscos físicos, é conveniente implementar medidas preventivas adequadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Iluminar adequadamente as diferentes divisões da embarcação (ponte, casa das máquinas, camaratas), para evitar contrastes excessivos entre o convés e os compartimentos.
- Fechar os acessos à casa das máquinas e às tampas dos motores para evitar ruídos excessivos. Utilizar protetores auditivos no caso em que o ruído se torne prejudicial para o marítimo.
- Utilizar roupa de trabalho adequada à temperatura de cada área de trabalho (por exemplo um casaco térmico, se se vai permanecer por um longo período no porão).
- Utilizar cremes solares com proteção elevada ou inclusive proteção total, dependendo das caraterísticas da pele de cada marítimo. Em dias luminosos, é recomendável utilizar óculos de sol para minimizar os efeitos do reflexo do sol na água.

Riscos Químicos

A exposição a certas substâncias químicas, componentes de tintas, dissolventes, agentes de limpeza, parafina, hidrocarbonetos, etc., podem dar lugar a:

- Irritação dos olhos, nariz, garganta e pulmões, por gases ou salpicos de certos líquidos.
- Queimaduras na pele e na córnea, comichão, ardência, respiração dificultada pela inalação de certos gases como o amoníaco.
- Queimaduras químicas por derrames de ácido das baterias em mau estado.
- Bronquite ou edemas pulmonares.
- Dermatites ou alergias por contacto com tintas, dissolventes ou vernizes.
- Ação narcótica por inalação de gases provenientes de dissolventes ou tintas ou por combustões incompletas (libertação de CO, que produz a chamada "*morte doce*").
- Asbestose por inalação de partículas de fibras de amianto.
- Cancro laboral originado pela exposição a diversas substâncias.

Produtos químicos espalhados pela casa das máquinas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No manuseamento de substâncias químicas, utilizar sempre os EPI mais adequados aos riscos que se apresentam (luvas, óculos de proteção, máscara, etc.).
- Manusear as substâncias químicas perigosas voláteis unicamente em lugares bem ventilados.
- Dotar a casa das máquinas de um sistema adequado de exaustão e ventilação, para que se eliminem os fumos produzidos pelo motor.
- Não entrar em compartimentos ou salas que permaneceram muito tempo fechados. Ventilar previamente, para permitir a oxigenação do lugar.
- Colocar os produtos químicos em zonas adequadas, afastados de focos de calor ou chispas e estivar corretamente, para evitar derrames.

Riscos Biológicos

Entre os riscos biológicos, encontram-se as doenças causadas tanto por agentes biológicos (bactérias, vírus, parasitas e fungos), como por outros seres vivos (peixes venenosos como por exemplo, a faneca brava).

As lesões mais frequentes ocorrem nas mãos, causadas por infeções, alergias, mordeduras ou infestações. É fácil picar-se ou cortar-se, com os organismos marinhos (dentes, espinhas, farpas e agulhas, e peles urticantes e erosivas), ou com as artes em que se possa produzir uma infeção devida à gelatina dos peixes nos tecidos mais profundos e que isso derive numa septicémia de maior ou menor gravidade. A tarefa que concentra o maior nível de risco biológico é a manipulação de captura, tanto na retirada da arte de pesca (desmalhar o pescado, esvaziar as redes, tirar os anzóis, etc.), como na classificação e seleção do pescado.

Quanto às patologias mais frequentes nos pescadores causadas por agentes biológicos, encontramos:

- Conjuntivite do pescador: produzida por um organismo marinho com forma de bola de sebo que por vezes fica preso nas redes. Se o organismo se rompe, liberta um líquido que em contacto com os olhos, produz uma grande irritação, aparecerão bolhas vermelhas, fotofobia e dor.
- Dermatomicose: Doença da pele, causada por diversos tipos de fungos. Geralmente aparecem nos pés, devido ao calçado utilizado durante largos períodos de tempo, em contacto com a água e a dificuldade para trocá-lo durante a jornada de trabalho.
- Asma profissional: normalmente associa-se com a exposição a crustáceos e moluscos.
- Tétano: infeção causada pela bactéria *Clostridium tetani* em trabalhos de limpeza do pescado, devido a lesões nas mãos e dedos por facas ou espinhas do pescado.
- Outras infeções bacterianas: causadas por *Mycobacterium marinum* (da origem a nódulos inflamatórios nas mãos e braços), *Streptocucus iniae e Vibrio.*

- Alguns peixes, medusas e outras espécies podem originar uma série de lesões.

Trabalhar sem luvas

Guardar restos de comida na cozinha

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar sempre equipamento de proteção individual adequado, especialmente, as luvas.
- Em determinadas fainas, será recomendável a utilização de protetores oculares.

Riscos Associados às Máquinas

Os riscos derivados da utilização de máquinas nas embarcações dependem do nível tecnológico das mesmas. Quanto mais artesanal for a embarcação, menos riscos encontraremos. Entre os o que mais se destacam, temos:

- Entalamentos em eixos de transmissão, correias, e outra partes móveis desprotegidas;
- Queimaduras com partes quentes;
- Cortes, feridas com partes afiadas das máquinas;
- Golpes em partes salientes da máquina;
- Curto-circuitos e/ou riscos de incêndio por derrames sobre motores elétricos não protegidos.
- Entalamentos em guinchos de arrasto usados nas fainas de pesca.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Proibir o acesso à casa das máquinas enquanto o motor estiver em funcionamento.
- Dado o estreito espaço dos diversos compartimentos, que normalmente obrigam a que os marítimos permaneçam agachados, devem manter as zonas de passagem o mais desimpedidas possíveis, para evitar quedas ou golpes.
- Proteger as correias e eixos de transmissão dos motores com grades, tampas ou qualquer outro sistema que evite entalamentos.
- Revestir os tubos dos motores, especialmente aquelas zonas que mais sobressaem, com algum material isolante para evitar contactos térmicos.
- Proteger as partes salientes ou cortantes.
- Em caso de motores não protegidos, como os motores fora de bordo, ter sempre o depósito do combustível e as baterias em embalagens fechadas, totalmente separadas umas das outras e, por sua vez, isoladas do motor.
- Colocar os comandos de paragem dos guinchos e aladores em zonas seguras, que permitam a sua utilização fácil e rápida em caso de entalamento ou qualquer outra anomalia (por exemplo, uma rede ou um cesto que fique trilhado), e sobretudo, acessíveis desde a posição habitual de trabalho do marítimo que os maneja.
- Nunca colocar os guinchos e aladores a grande velocidade. Regulá-los sim, numa posição de rotação que permita a sua paragem rápida e que não contribua para agravar ainda mais as consequências de um possível entalamento.
- Não utilizar roupas de trabalho folgadas, especialmente nas mangas. É recomendável o uso de manguitos.

Riscos de Incêndio e Explosão

A antiguidade das embarcações, o material usado para a sua construção, os materiais armazenados, uma instalação elétrica em más condições, a utilização de fogões na cozinha com falta de meios de exaustão ou a falta de formação da tripulação, são possíveis precursores de incêndios nas embarcações.

No que diz respeito às explosões, a maior fonte de risco a bordo de uma embarcação será a existência de baterias e de garrafas de butano utilizadas nos fogões a gás das cozinhas de algumas embarcações. As baterias libertam hidrogénio, um gás altamente inflamável, que em contacto com oxigénio e na presença de uma faísca produz uma explosão.

Cozinha em más condições

Bateria em mau estado

Extintor em mau estado

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Manter os lugares limpos e em ordem.
- Não acumular plásticos, papeis, trapos, etc., em zonas onde existam equipamentos elétricos ou se possam produzir chispas, para evitar que estes materiais combustíveis alimentem os fogos que possam eventualmente surgir.
- Não fumar a bordo das embarcações, especialmente nos locais próximos das baterias ou das botijas de gás.
- Não aproximar nunca uma chama ou chispa às baterias.
- Não deixar ferramentas nem objetos metálicos sobre as baterias.
- Realizar uma manutenção periódica das baterias, levada a cabo por um profissional. Mantê-las em bom estado e cobrir as abraçadeiras dos terminais com uma pequena capa de vaselina.
- Colocar as botijas de butano sempre ao ar livre, adequadamente amarradas. A ventilação é fundamental para evitar o risco de explosão.
- Equipar a embarcação com, pelo menos, extintores, conforme requisitos legais aplicáveis.
- Realizar uma manutenção periódica destes elementos e assegurar-se de que toda a tripulação possui formação necessária para a sua utilização.

Riscos Elétricos

Nas embarcações de pesca podem-se produzir contactos diretos ou indiretos. Os contactos diretos podem produzir-se por cabos sem proteção, cabos ao ar, etc., com o risco adicional de produzir um curto circuito pelas condições de humidade das embarcações. Os contactos indiretos mais frequentes serão os produzidos ao tocar em quadros elétricos sem tampa, em mau estado e que, em muitas ocasiões apresentam tomadas no seu interior, apesar disso estar totalmente proibido pela legislação aplicável.

Cabos à vista

Quadro elétrico aberto

Quadro elétrico em mau estado

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Não mexer em aparelhos ou cabos elétricos com as mãos húmidas. A água do mar é uma grande condutora de eletricidade.
- Manter os quadros elétricos sempre fechados.
- Manter os quadros em bom estado para evitar acidentes e sinalizá-los adequadamente com o pictograma de risco elétrico.
- Os quadros elétricos nunca podem levar tomadas no seu interior.
- Realizar a manutenção da instalação elétrica.
- Não utilizar cabos com o isolamento danificado, emendados com fita isolante, etc. Na união dos cabos utilizar ligadores de plástico ou fichas elétricas.
- Não deixar os cabos ao ar; colocá-los em calhas.
- A manutenção e as reparações devem ser realizadas por pessoal qualificado.

Riscos Ergonómicos

Os riscos ergonómicos mais frequentes nos profissionais da pesca refletem-se em alterações músculo-esqueléticas que são causadas pelas condições em que o trabalho se desenvolve, nomeadamente a adoção de posturas incorretas ao realizar determinadas tarefas, como por exemplo, a movimentação manual de cargas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

A movimentação manual envolve o manuseamento de cargas pesadas à mão ou com força física e deve ser evitada na medida do possível. Se não for possível evitá-la, deve procurar-se reduzir o risco de lesões tanto quanto possível através de medidas, entre as quais se referem as seguintes:

- Melhorar a conceção do local de trabalho de modo a reduzir a necessidade de movimentação;
- Modificar as cargas de modo a torná-las mais leves ou mais fáceis de manusear;
- Dar formação aos trabalhadores em boas práticas e utilização de técnicas de manuseamento adequadas.

As lesões dos membros superiores relacionadas com o trabalho são provocadas, principalmente, por ações repetitivas.

Para reduzir o risco dessas lesões devem ser adotadas as seguintes medidas:

- Remodelar o posto de trabalho;
- Efetuar a manutenção do equipamento de trabalho;
- Organizar o trabalho de modo que os trabalhadores tenham intervalos periódicos;
- Ministrar formação aos trabalhadores em técnicas adequadas.

Riscos Psicossociais

O stress relacionado com o trabalho existe quando as exigências do ambiente de trabalho são superiores à capacidade dos trabalhadores para lidar com elas (ou para as controlar). O stress relacionado com o trabalho pode dar origem a muitos problemas de saúde, e os seus sintomas podem levar ao consumo excessivo de álcool, tabaco ou drogas.

O stress relacionado com o trabalho é um problema organizacional, e não uma fragilidade do indivíduo, e é necessário identificar e reduzir as principais causas de stress. A melhoria do planeamento do trabalho e das condições de vida a bordo das embarcações pode reduzir o risco de doenças relacionadas com o stress.

MEDIDAS PREVENTIVAS
➢ Melhorar o planeamento do trabalho. ➢ Melhorar as condições de vida a bordo.

e ainda …

Riscos no Acesso às Embarcações

As condições de acesso às embarcações não são geralmente tão seguras como deveriam.

As zonas de acesso às embarcações, que nem sempre são fixas, também podem dar origem, em muitos casos, a riscos adicionais.

De uma maneira geral os riscos associados são os seguintes:

- Quedas de pessoas a diferentes níveis
- Quedas de pessoas ao mesmo nível
- Choques e cortes com objetos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reforçar os cuidados no acesso e abandono da embarcação.
- Escolher como zona de acesso à embarcação aquela que apresente menores dificuldades e conte com menos obstáculos.
- Manter as zonas de acesso livres de obstáculos e pintadas com tinta antideslizante.
- Utilizar calçado adequado, com sola antideslizante.
- No caso de se utilizar uma barcaça ou similar para aceder a uma embarcação fundeada, deve-se proceder à sua amarração antes de se saltar para a embarcação, para evitar que um golpe de mar a afaste e provoque a queda à água do marítimo. Procurar realizar esta operação acompanhado e sempre e quando as condições de mar não desaconselhem o acesso.
- Aceder unicamente às embarcações quando as condições do mar e atmosféricas não o desaconselhem.

Riscos no Convés

A realização de atividade laboral principalmente no convés, a colocação de diferentes objetos como artes de pesca, caixas, etc., a presença de objetos fixos, a presença de água e restos biológicos e outros fatores dão origem a uma série de riscos próprios nesta parte das embarcações. Desagregando por tipos de riscos podemos fazer a seguinte classificação:

Quedas ao mesmo nível:

- Por pavimentos mal pintados ou com pinturas muito desgastadas.
- Por superfícies desiguais ou por tábuas separadas em embarcações de madeira.
- Por presença de objetos fixos no convés que podem produzir tropeções ou quedas.
- Em superfícies escorregadias depois de operações de lubrificação de máquinas ou por restos biológicos, depois do desmalhe e limpeza de redes, esvaziamento de nassas, etc.
- Por tropeções com o umbral das portas que podem estar levantadas do solo.
- Por tropeções com as portas dos armários.
- Em superfícies escorregadias depois de operações de limpeza.
- Por tropeções com cabos, cordas, etc. colocados no convés ou mal arrumados.

Quedas a diferentes níveis:

- Pelas aberturas das escotilhas em plataformas inferiores.
- Por ausência ou mau estado de proteções contra quedas a diferentes níveis.
- Por mau estado, falta de proteções , superfícies antideslizantes, etc., em escadas e escadas fixas.
- Choques com a soleira e a padieira das portas.

- Entalamentos de partes do corpo ou extremidades por fecho acidental de portas.
- Entalamento dos pés e mãos com as extremidades dos armários.
- Choques por queda ou deslocamentos de objetos mal arrumados no convés.
- Choques com elementos móveis presentes no convés.
- Golpes contra as máquinas utilizadas nas tarefas de pesca, como máquinas de viragem das artes, o alador, etc.

Cortes:

- Provocados pelas pontas dos anzóis por falta de proteção nas zonas de passagem.
- Provocados por facas, bicheiros e outros elementos cortantes ou afiados que se deixem sem proteção e sem a devida fixação.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Eliminar irregularidades no solo, para evitar riscos de queda, entorses ou tropeções.
- Os cabos, cordas, etc. presentes no convés deverão estar sempre corretamente arrumados e fixados.
- Sinalizar as zonas ou objetos que podem provocar riscos.
- Assegurar níveis de iluminação adequada.
- Deverão ser tomadas as medidas necessárias para evitar a possibilidade de acidentes em superfícies escorregadias, como o uso de pinturas antideslizantes, tintas com areia ou picado, tanto para o convés como para as bordas da embarcação, para evitar quedas no acesso à embarcação. Também é recomendável a utilização de borrachas, que não só diminuem o risco de deslizar como também protegem o convés do desgaste produzido pelos aparelhos, nassa, etc.
- Manter as escadas em perfeitas condições, com degraus antideslizantes e com grades laterais de proteção.
- Fixar bem as portas e as portas dos armários para evitar o seu fecho acidental.
- Fixar os objetos móveis ao convés, por exemplo, os frigoríficos, para evitar o seu deslocamento.
- Proteger e arrumar corretamente as facas e outros elementos cortantes.
- Retirar os anzois das zonas de passagem e proteger as suas extremidades com cortiça, borracha, etc.

Emergências na Navegação

A embarcação é uma plataforma móvel, o que se traduz num equilíbrio instável permanente, sujeita a riscos produzidos pelas condições meteorológicas e pelos obstáculos que aparecem durante a navegação.

Os riscos que ocorrem em situações de emergência são:

- Afogamento (produzidos por diversas causas, incluindo encalhar e colisões)
- Homem à água (quedas pela borda)
- Comunicação (entende-se pelas dificuldades existentes na hora de comunicar algum acidente ou problema, bem como pela ausência de equipamentos eletrónicos, tais como VHF, ou pelo deterioramento dos mesmos)

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Os riscos inerentes à navegação são dificilmente avaliáveis, pelo que se recomenda:
  - utilizar o sentido comum e a experiência para não sair para o mar se as condições meteorológicas e/ou o mar estão adversos;
  - navegar sempre por zonas seguras, livres de obstáculos, utilizando todos os meios de ajuda à navegação de que se disponha (Sonda, Radar, GPS, etc.);
  - Todos os trabalhadores terão que saber nadar;
  - O uso generalizado de coletes salva-vidas será também uma grande ajuda.
- É fundamental, para não agravar a gravidade dos acidentes, dispor de elementos de comunicação, (equipamentos eletrónicos como o VHF ou as radiobalizas tanto na embarcação como pessoais), de sinais de socorro (foguetes, sinais de fumo), de kits do tipo exigido em cada embarcação e naturalmente, da formação necessária para utilizar todos estes elementos de maneira adequada.

4.3. Riscos Gerais nas Embarcações de Pesca

Numa embarcação de pesca, os riscos não se limitam àqueles derivados das tarefas realizadas pela tripulação. O simples contacto e presença com uma embarcação de pesca é um fator de risco inerente. Entre os fatores de risco a ter em conta estão as longas jornadas de trabalho, delimitadas fundamentalmente pelas marés, com curtos períodos de descanso, condições climáticas adversas, etc.

Neste capítulo iremos fazer uma abordagem aos riscos gerais nas embarcações.

Mais adiante a nosso foco será os riscos por posto de trabalho nas embarcações de pesca.

RISCOS GERAIS DA EMBARCAÇÃO	
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**
Quedas de pessoas a diferentes níveis por tropeçar, escorregar, ausência de proteção coletiva, quedas ao mar, etc.	• Instalar uma passadeira de acesso, bem segura e iluminada, assim como a colocação de uma rede de segurança, estabelecendo-se a obrigatoriedade do seu uso exclusivo de acesso a bordo. Deverá ser conservada em bom estado e verificada periodicamente. • Verificar a localização da passadeira ao longo da jornada de trabalho, tendo em conta o movimento das marés e modificando a sua localização caso o acesso esteja impossibilitado. • Colocar uma boia salva-vidas nas imediações da passadeira. • Manter a via de acesso e suas imediações livres de obstáculos. • Utilizar calçado protetor com sola antiderrapante. • Utilizar sempre capacete, colete de trabalho e calçado de proteção com sola antiderrapante nos trabalhos que se desenvolvam no convés. Sinalizar o seu uso obrigatório.
Quedas de pessoas a diferentes níveis pela escotilha do porão, subida a postes, etc.	• Proteger os buracos de escotilha do porão uma vez abertos, através da instalação de um corrimão a 1 metro de altura ou através da instalação de um sistema portátil (corrimão ou conjunto de iluminação e cordas). • Todo a abertura suscetível de provocar este tipo de risco deverá ser protegida. • Na realização de trabalhos em altura e para alturas superiores a 2m, deve utilizar-se arnês de segurança antiquedas. • Ao realizar trabalhos no convés deve utilizar colete salva-vidas, calçado de proteção e capacete. O seu uso obrigatório deve ser sinalizado.
Quedas nas escadas de serviço.	• Limpar periodicamente as escadas de serviço. • Colocar material antiderrapante ou fita abrasiva nos degraus das escadas. • Subir e descer as escadas de comunicação entre pisos sempre de frente para as mesmas e colocando as mãos na lateral.

RISCOS GERAIS DA EMBARCAÇÃO	
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**
Quedas ao mesmo nível por tropeçar, escorregar, balancear da embarcação, pisar objetos, convés molhado e/ou piso escorregadio por derrame de óleo hidráulico, devido à não utilização de calçado antiderrapante.	• Manter livres de obstáculos as zonas de circulação habitual do convés. • Manter as vias de passagem adequadamente iluminadas, particularmente o convés. • Revestir o convés com material antiderrapante ou misturado com areia, de forma a obter rugosidade para que o calçado agarre melhor. • Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de calçado antiderrapante. • Assegurar o correto acondicionamento dos materiais de maneira a que não ocupem espaço de trabalho. • Sinalizar e respeitar a proibição de circular por cima dos equipamentos. • Eliminar, se possível, protuberâncias no convés, ou sinaliza-las com cores vivas, especialmente soleiras de portas, tubagens, válvulas, etc.
Quedas ao mesmo nível por tropeçar ou escorregar em objetos, restos de material, ferramentas, etc.	• Manter adequadamente iluminadas as vias de passagem, especialmente o convés. • Manter a área de trabalho livre de obstáculos. • Recolher as ferramentas uma vez utilizadas e guardá-las em locais destinados para o efeito.
Choques contra objetos imóveis devido a sinalização deficiente, falta de organização e limpeza, etc.	• Proteger e arredondar as saliências, bordas, arestas vivas cortantes ou afiadas. • Manter a área de trabalho livre de obstáculos. • Sinalizar o risco de choque contra objetos na casa das máquinas, portas e elementos estruturais que se encontrem à altura da cabeça, bem como tubagens e torneiras. • A sinalização deverá ser efetuada com faixas alternadas de cor amarela e preta, com uma inclinação aproximada de 45° e de tamanho similar.
Choques e entalamentos por falta de amarração dos equipamentos de trabalho a bordo.	• Montar as máquinas e equipamentos de trabalho em blocos rígidos e resistentes e firmemente unidos à estrutura da embarcação.
Riscos elétricos.	• Verificar o estado de manutenção de todos os dispositivos, acessórios e instalações elétricas da embarcação. • Não utilizar cabos defeituosos ou tomadas e fichas deterioradas. • Não utilizar fita isoladora para efetuar ligações de cabos. • Não manusear equipamentos elétricos em locais húmidos. • Não estender cabos pelo chão ou em suspensão. Estes deverão estar protegidos por calhas. • Ao realizar trabalhos com ferramentas elétricas no convés, estas devem ter um grau de proteção contra a projeção de líquidos.

RISCOS GERAIS DA EMBARCAÇÃO	
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**
	• Proteger todos os equipamentos elétricos expostos a intempéries contra humidade, corrosão ou danos mecânicos. • Manter os quadros elétricos fechados, protegidos contra tensões e sinalizados. • Cumprir os regulamentos sobre instalações elétricas de baixa tensão.
Encandeamentos na cabine da ponte de comando.	• Recomenda-se a instalação de vidros com filtros solares na cabine da ponte de comando.
Exposição a substâncias tóxicas ou corrosivas devido a fugas no circuito de refrigeração do porão.	• Seguir as indicações das fichas de segurança dos diferentes produtos. • Assegurar uma manutenção do sistema de ventilação. • Em caso de fuga de fluido refrigerante das instalações, deve ser abandonado e selado o local com a maior brevidade e deve proceder-se à ventilação do local. • Assegurar a existência de um plano de emergência face a possíveis fugas, bem como um plano de evacuação. • Instalar sensores e sistema de alarme central para dar aviso sobre a existência de potenciais perigos. • Dispor de dois equipamentos de respiração autónoma homologados, perto das instalações, mas não em local que se revele inacessível em caso de fuga de gás.
Doenças comuns devido a causas naturais.	• Realizar controlos médicos antes do embarque, tanto ao pessoal português como estrangeiro. • Evacuar os membros da tripulação que sofram de alguma doença que possa prejudicar a sua vida ou a dos restantes tripulantes. • Verificar a composição da farmácia de bordo e repor produtos em falta ou caducados.
Naufrágio por perda de estabilidade e causas meteorológicas.	• Assegurar que há pessoal de vigia na ponte de forma permanente. • Manter em perfeito estado de manutenção os meios de salvamento da embarcação. • Inspecionar periodicamente de forma visual as embarcações de sobrevivência e os dispositivos de lançamento, certificando-se que estão aptos para utilização. • Assegurar que os ganchos da zona de largada das embarcações salva-vidas estão isentos de oxidação, revestimento ou outro material que retarde a largada do mesmo. • Verificar, antes de cada maré, que as embarcações dispõem de colete salva-vidas dotado de lanterna, pilhas e apito. • Pôr em funcionamento, de forma periódica, os motores das embarcações salva-vidas e/ou embarcações de resgate. • Verificar periodicamente os sistemas de alarme geral de emergência.

RISCOS GERAIS DA EMBARCAÇÃO	
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**
	• Realizar periodicamente simulacros de emergência, anotando-os no diário de bordo. • Não comprometer a estabilidade da embarcação com pesos grandes. • Não transportar equipamentos no convés superior da popa nem em cima de armários no convés (caso não esteja autorizado pela autoridade competente). • Arrumar todo o equipamento de pesca e outras cargas pesadas no nível mais baixo possível. • Transportar fatos de sobrevivência para toda a tripulação na embarcação. • Aumentar as precauções em situações meteorológicas adversas, garantindo um adequado estado das cargas da embarcação através de um uso efetivo de lastros.
Colisão/abalroamento contra a costa, cais, outra embarcação ou objeto à deriva.	• Manobrar a embarcação segundo a boa ética da navegação, cumprindo, em todos os momentos, o regulamento de abordagem vigente. • Dispor de rádio VHF a bordo, verificando-o periodicamente. • Reforçar as precauções durante a navegação noturna e em condições de escassa visibilidade.
Encalhamento por navegar demasiadamente próximo da costa e/ou praia por deficiente funcionamento da sonda.	• Usar as cartas de navegação da zona por onde navega. • Evitar aproximar-se em excesso da costa. • Manter a embarcação bem governada. • Realizar verificações periódicas aos sistemas de auxílio e navegação.
Falha das máquinas por falta de manutenção periódica, falta de material, etc.	• Realizar manutenção preventiva de forma periódica aos sistemas de propulsão e controlo da embarcação. • Assegurar que a operação dos equipamentos da casa das máquinas é feita pelos marítimos qualificados. • Transportar ferramentas e peças essenciais a bordo para utilização em operações de emergência.
Inundação por falta de manutenção.	• Assegurar que a embarcação é objeto de manutenção técnica preventiva em termos da sua estanquidade, particularmente ao nível da resistência e proteção do casco, estanquidade de anteparas e portas, verificação que escotilhas, tubagens e portelas se encontram bem fechadas, tal como ventiladores e tubos de ventilação, estado das aberturas laterais, sentina e condutas de água. • Assegurar um especial cuidado quando se retira rapidamente água do convés da embarcação. • Proceder a revisões periódicas às tubagens de drenagem. • Fechar hermeticamente todas as aberturas por onde possa entrar água em caso de mau tempo.

RISCOS GERAIS DA EMBARCAÇÃO	
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**
Incêndios e explosões a bordo.	• Manter os meios de combate a incêndios em perfeitas condições, com todas as verificações e inspeções atualizadas. Os meios de combate a incêndios e as saídas de emergência devem estar convenientemente sinalizados. • Verificar o funcionamento da iluminação de emergência. • Sinalizar a área onde se armazenam os fachos. • Fumar apenas nos locais habilitados para tal. • Sinalizar e respeitar a proibição de fumar no interior de tanques de combustíveis ou lubrificantes, zonas de armazenamento de materiais inflamáveis, instalações de refrigeração, na proximidade de acumuladores elétricos, casa das máquinas, cozinha e zonas de armazenagem de alimentos, na proximidade de tubagens de ligação a tanques que contenham líquidos combustíveis e nas cabines. • Armazenar os produtos inflamáveis em locais destinados a tal fim e distantes de qualquer foco de ignição. Essas zonas de armazenagem devem estar bem ventiladas e os recipientes fechados e bem apoiados para evitar derrames com o balanceamento da embarcação. • Manter as botijas de gás (inflamável ou perigoso) como o acetileno ou o freon, em posição vertical e ao ar livre, abrigados de mudanças de temperatura, sol, etc. • Utilizar iluminação antideflagrante nos armazéns de produtos explosivos e em todas as zonas em que se possam formar atmosferas explosivas. • Manter a sentina, dentro do possível, sempre seca e sem sujidade ou restos de combustível.
Fatores psicossociais provocados pela fadiga, falta de intimidade, saudade de entes queridos, espaços delimitados, longas jornadas de trabalho, iluminação, ruído, etc.	• Optar por trabalho por turnos, de forma a aumentar o período de descanso em longas jornadas de trabalho. • Promover a rotação de tarefas para prevenir a monotonia. • Assegurar uma temperatura e ventilação adequados no interior da embarcação. • Assegurar o correto isolamento acústico da casa das máquinas. • Assegurar uma iluminação adequada e que não produza encandeamentos. • Assegurar dormitórios confortáveis para os seus ocupantes. • Acomodar as zonas de refeição de forma a poderem ser utilizadas como salas de convívio. • Avaliar a exposição ao ruído e implementar medidas corretivas e/ou preventivas.

RISCOS GERAIS DA EMBARCAÇÃO	
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**
	• Informar e ministrar formação sobre os riscos da exposição ao ruído. • Usar protetores auditivos em geral e em particular em locais onde se superem os 80 db. • Sinalizar das zonas afetadas. • Proceder à manutenção e verificação do isolamento acústico entre espaços de alojamento, de forma a possibilitar o descanso e o ócio nas zonas previstas, reduzindo o ruído para que não ultrapasse os 60 db nas cabines, 65 db nos refeitórios e 65 db na ponte. • Realizar controlos médicos periódicos.

4.4. Riscos por Posto de Trabalho nas Embarcações de Pesca

Principais Processos nas Embarcações de Pesca

Os principais processos que podem ocorrer nas embarcações de pesca são:

- Abastecimento
- Navegação no mar
- Captura
- Estiva
- Navegação para o porto
- Descarga
- Outras tarefas

No quadro 6 apresenta-se uma descrição dos principais processos, dos procedimentos associados a cada processo e das tarefas de cada procedimento.

Quadro 6 – DESCRIÇÃO DOS PROCESSOS, DOS PROCEDIMENTOS ASSOCIADOS A CADA PROCESSO E DAS TAREFAS DE CADA PROCEDIMENTO

PROCESSO	PROCEDIMENTO	TAREFA
Abastecimento	▷ Preparação dos equipamentos	• Preparação da rede • Preparação dos cabos • Preparação dos aparelhos de pesca
	▷ Alimentação, equipamentos, material de manutenção	• Preparação da carga • Operações com grua • Movimentação manual de cargas • Armazenagem de cargas
	▷ Combustíveis	• Operação de ligar/desligar o abastecimento de combustíveis • Controlo dos tanques
Navegação no mar	▷ Preparativos	• Ligar máquinas e equipamentos de navegação • Desatracar
	▷ Preparação de equipamentos	• Preparar equipamento de pesca
	▷ Navegação	• Navegação no mar • Localização do cardume

PROCESSO	PROCEDIMENTO	TAREFA
Captura	▷ Colocar as artes de pesca	• As tarefas dependem do método de pescas adotado
	▷ Retirar as artes de pesca	• As tarefas dependem do método de pescas adotado
Processamento	▷ Elaboração	• Seleção • Classificação • Remoção de cabeça • Evisceração • Remoção da pele • Partir às postas • Lavagem • Empacotamento • Pré-congelamento • Limpeza
Estiva	▷ Estiva no porão	• Descarga de túneis/armários • Estiva no porão
Navegação para o porto	▷ Desarranchar	• Arrumar e rever o equipamento, malas, portas, cabos
	▷ Navegação	• Navegação livre • Limpeza da embarcação • Ancoragem (manobrar, baixar cabos, colocar passadeira, etc.)
Descarga	▷ Descarga no porto	• Paletização e cintagem da mercadoria • Descarga da mercadoria em terra • Limpeza do porão
Outras tarefas	▷ Trabalhos de manutenção	• Reparação e manutenção
	▷ Casa das máquinas	• Funcionamento e manutenção da casa das máquinas
	▷ Cozinha	• Gestão de alimentos • Cozinhar e servir a comida • Limpeza

Riscos por Processo

Abastecimento

O abastecimento consiste em dotar a embarcação de alimentos, equipamentos, combustível, cartão, plástico, etc., e prepará-la para a saída.

Para realizar este processo e transportar os materiais a bordo, são necessários três tipos de trabalhos:

- **Trabalhos junto ao cais**
- **Trabalhos entre o cais e a embarcação**
- **Trabalhos a bordo**

Os principais equipamentos de trabalho utilizados neste processo são:

- Grua
- Elementos auxiliares da grua (gancho, correntes, cabos, etc.)
- Escadas manuais
- Passadeira de acesso
- Empilhadores (sobretudo em embarcações de pesca longínqua)
- Transportadores de paletes

As cargas movimentadas para abastecer a embarcação são:

- Alimentos
- Equipamentos
- Material de manutenção

Os marítimos envolvidos neste processo são:

- Marinheiros
- Contramestres
- Maquinistas
- Cozinheiro

Trabalhos junto ao cais

Nos trabalhos junto ao cais, as cargas são preparadas inicialmente no cais, realizando-se uma correta repartição das mesmas. Nesta tarefa, podem utilizar-se empilhadores para recolher diretamente a carga dos camiões e coloca-la junto da grua, ou fazê-lo através de movimentação manual de cargas.

Nesta fase, as cargas são analisadas, de forma a que se saiba o que fazer com elas, identificando as que serão movimentadas pela grua da embarcação e as que serão movimentadas manualmente.

As cargas a serem manipuladas pela grua devem ser empilhadas o mais próximo possível da mesma.

Trabalhos entre o cais e a embarcação

De seguida, prendem-se as cargas para que possam ser içadas para a embarcação. As cargas são repartidas de forma homogénea, de modo a que o material suspenso fique em equilíbrio. Uma vez içadas as cargas, procede-se à sua colocação na embarcação.

Adicionalmente, preparam-se os seguintes elementos:

- **Preparação dos cabos**

  Uma bobine com cabo é colocada num eixo, para que gire sobre si própria e vá soltando cabo, o qual passa pelo moitão do convés na popa da embarcação, sendo bobinado pelo carreto da máquina. Recorre-se a estivadores para conduzir o cabo e enrolá-lo corretamente.

- **Preparação da rede**

  Pode ser arrumada desde o porto ou desde o convés. Pode ser bobinada numa máquina. O funcionamento da operação é similar ao do ponto anterior.

- **Preparação do equipamento**

  Consiste em enrolar o tambor com a rede que será utilizada posteriormente para a captura.

Trabalhos a bordo

Nesta fase, a carga depositada no convés é distribuída (alimentos, equipamentos, material de manutenção, etc.) e acondicionada nos locais destinados para o efeito:

- Os alimentos são alojados na zona de provisões seca e de congelados.
- Os equipamentos são alojados no convés, no convés superior (se houver autorização) ou no próprio porão da embarcação.
- O cartão e o plástico são armazenados na entrecoberta.
- O material sobresselente será colocado numa despensa para o efeito.
- O material de manutenção ficará na oficina.

As cargas suscetíveis de se deslocarem por movimentos aleatórios da embarcação ou outras causas, devem ser armazenadas e fixadas em pontos estáveis da embarcação e imobilizadas com tensores.

Deve ser colocada uma escada manual para entrar/sair do porão. As cargas destinadas ao porão são geralmente depositadas com a grua de bordo.

Relativamente ao abastecimento de combustível, este é normalmente efetuado antes da saída, se bem que alguns barcos-frigorifico, à medida que se vai descarregando o pescado, e por razões de estabilidade, vão sendo abastecidos de combustível.

Para o efeito, liga-se a mangueira à entrada do depósito da embarcação, situada numa lateral do convés e, usualmente, o responsável das máquinas, auxiliado por uma pessoa a bordo, vai distribuindo o combustível pelos diferentes tanques, abrindo e fechando as válvulas correspondentes.

Quando um tanque está cheio, o combustível transborda para o tanque de transbordamento, sendo esta movimentação observável através de um postigo na própria tubagem. De seguida, encerra-se a válvula do tanque que estava a ser abastecido, abrindo-se a válvula do tanque seguinte.

Apresentam-se de seguida os procedimentos e tarefas associados ao abastecimento:

Procedimentos e tarefas associados ao Abastecimento	
Preparação do equipamento	• Preparação da rede • Preparação dos cabos • Preparação dos aparelhos de pesca
Alimentação, equipamentos, material de manutenção	• Preparação da carga • Operações com grua • Movimentação Manual de Cargas • Armazenagem de cargas
Combustíveis	• Operação de ligar/desligar o abastecimento de combustíveis • Controlo dos tanques

Em continuação são descritos os riscos por posto de trabalho e apresentam-se as principais medidas preventivas.

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas de pessoas a diferentes níveis ao descer a escada manual de acesso ao porão.	• Todas as escadas manuais deverão estar providas de piso antiderrapante e a base deve estar solidamente fixa. • O extremo das escadas manuais ultrapassará, pelo menos, em 1 metro o local onde se quer chegar. • Devem estar dotadas de ganchos para poderem estar presas à parte superior dos elementos de apoio. • As escadas manuais devem formar um ângulo de aproximadamente 75° com a horizontal.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas a diferentes níveis por aberturas, escotilhas, etc., que não se encontrem protegidas.	• Toda a escotilha, abertura, buraco, etc., que possa originar uma queda para um nível diferente daquele em que se circula, deve estar protegida com corrimão de segurança em todo o seu perímetro. Devem instalar-se corrimãos a 1 m do solo, barra horizontal e rodapé a 15 cm do nível do solo. Todos os elementos devem estar solidamente fixos entre si.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de objetos por manipulação incorreta de cargas.	• Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de luvas de proteção no manuseio da rede, cabos, etc. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choques contra objetos imóveis por sinalização deficiente, falta de organização e limpeza, etc.	• Proteger e arredondar as saliências, bordas, arestas vivas, pontos cortantes ou afiados. • Manter a área de trabalho livre de obstáculos. • Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de luvas de proteção na movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de objetos manipulados por grua.	• Proibir a localização, total ou parcial, por baixo de cargas suspensas. • Sinalizar as zonas de existência deste risco. • Proibir a permanência de pessoas no raio de ação da grua.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choques contra objetos móveis ao passar por baixo ou por cima de cabos, redes, etc.	• Estabelecer a proibição de passar por baixo ou por cima de cabos, redes, etc., que possam acidentalmente ficar em tensão.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Entalamento em partes móveis dos equipamentos de trabalho como engrenagens de máquinas, bobinas, tambor de rede, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem estar em conformidade com a lei vigente quanto às condições mínimas de segurança e saúde no trabalho. • As partes móveis do equipamento de trabalho (engrenagens, etc.), devem estar protegidas através de resguardos ou carenagens que impeçam o acesso às áreas perigosas. • Sinalizar o risco de entalamento no equipamento de trabalho. • As máquinas, bobinas, tambor de rede, etc., devem dispor de um mecanismo de paragem de emergência, tanto no próprio equipamento, como no ponto de controlo central. • Não manusear ou retirar as proteções e resguardos dos equipamentos, exceto em casos de manutenção/reparação por pessoal especializado. • Não colocar em funcionamento os equipamentos alvo de reparação/manutenção sem a colocação prévia das proteções/resguardos. • Recomenda-se a colocação de câmaras de vídeo em ângulos mortos do convés em que o comandante não tenha visibilidade. • Instalação de megafone com microfones; o sistema permitirá comunicar e receber avisos tanto no convés como na ponte. • Durante as operações de bobinagem da rede, cabos, etc., deve certificar-se que nada entra no raio de ação da operação em curso. • A roupa de trabalho deve ser ajustada e com as mangas apertadas em torno dos punhos. Não se devem levar relógios, pulseiras, anéis, etc., que possam provocar uma situação de aprisionamento ou entalamento em partes móveis dos equipamentos de trabalho.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços por cargas físicas ao realizar trabalhos de pé, originando lesões músculo-esqueléticas.	• Utilizar, sempre que possível, equipamentos para a elevação e movimentação de cargas. • Respeitar as regras da manipulação manual de cargas, especialmente, manter a postura ereta e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Carga física inerente ao posto de trabalho em virtude de fatores ergonómicos do mesmo. Situação produzida pela realização de trabalho em pé ao acionar máquinas e equipamentos durante a fase de apetrechamento, podendo ocasionar lesões músculo-esqueléticas.	• Recomenda-se a alternância entre as posições de pé e sentado durante os trabalhos. • Utilização de cadeiras ergonómicas nos postos de controlo da ponte. • As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, encosto com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Preparação dos equipamentos	TAREFA Preparação da rede
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Entalamentos entre a rede e a máquina no processo de bobinagem da mesma.	• Manter uma distância de segurança face ao raio de ação da rede. Sinalizar a manobra. • A rede deve cumprir com as especificações técnicas do fabricante. • Deve existir comunicação e coordenação permanente entre a ponte e o convés. • A todo o momento, o operador da máquina deve ser visível.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE COMANDANTE
Choques com objetos móveis ao passar por cima ou por baixo da rede quando está a ser bobinada.	• Estabelecer a proibição de passar por cima ou por baixo da rede, quando esta está a ser bobinada e manter uma distância mínima de segurança relativamente à mesma.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Preparação dos equipamentos	TAREFA Preparação da rede
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Carga física inerente ao posto de trabalho decorrente de fatores ergonómicos do mesmo. Situação originada na manipulação de máquinas e equipamentos durante o apetrechamento, podendo originar lesões músculo-esqueléticas.	• Recomenda-se a alternância entre as posições de sentado e de pé durante os trabalhos. • Utilização de cadeiras ergonómicas nos postos de controlo da ponte. • As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, encosto com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Preparação dos equipamentos	TAREFA Preparação dos cabos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques com objetos móveis ao passar por baixo ou por cima de um cabo que esteja a ser bobinado.	• Estabelecer a proibição de passar por cima ou por baixo de um cabo que esteja a ser bobinado. • Deve manter-se uma distância de segurança relativamente ao cabo.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos entre o cabo e a máquina no momento em que está a ser bobinado.	• Manter uma distância de segurança relativamente ao raio de ação do cabo. Sinalizar a manobra. • Os cabos devem cumprir com as especificações do fabricante.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choques contra objetos, produzidas pela rotura do cabo e manipulação do mesmo.	• No manuseamento de cabos metálicos devem usar-se luvas de proteção para prevenir lesões. • Não manipular manualmente cabos tensos ou que estejam a ser desenrolados. Nestas situações, deve prestar atenção a fios quebrados. • Os cabos metálicos que se enrolem na máquina e passem por carretos devem ser oleados periodicamente com um lubrificante recomendado pelo fabricante, livre de alcalis e ácidos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Preparação dos equipamentos	TAREFA Preparação dos cabos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Verificar se existem fios soltos ou quebrados. O seu armazenamento será efetuado em bobinas de diâmetro adequado. • Devem ser retirados do trabalho todos os cabos metálicos que apresentem: ▸ Sinais de corrosão ▸ Tendência para separação dos fios ▸ Desgaste excessivo ▸ Um número de fios quebrados igual a 10 diâmetros, superior em 5% ao número total de fios no cabo ▸ Prazos de validade terminados, de acordo com as indicações do fabricante, mesmo que não apresentem sinais de desgaste ou passem em todos os testes que se possam fazer	
Choques produzidos pelo moitão do convés ao passar o cabo para ser bobinado na máquina.	• Manter uma distância de segurança relativamente ao raio de ação do moitão do convés. Sinalizar a manobra. • Realizar uma manutenção adequada do moitão do convés. Os moitões de equipamentos devem ser inspecionados e oleados regularmente e mantidos em bom estado para que se atinja a máxima eficiência e durabilidade. A periodicidade das inspeções depende do período e da frequência de uso, bem como das condições do meio de trabalho em que se opera e do bom senso do utilizador.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Carga física inerente ao posto de trabalho decorrente de fatores ergonómicos do mesmo. Situação originada na manipulação de máquinas e equipamentos de pé durante o apetrechamento, podendo originar lesões músculo-esqueléticas.	• Recomenda-se a alternância entre as posições de sentado e de pé durante os trabalhos. • Utilização de cadeiras ergonómicas nos postos de controlo da ponte. • As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, encosto com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Preparação dos equipamentos	TAREFA Preparação dos aparelhos de pesca
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques ou cortes com objetos móveis ao passar por baixo ou por cima da rede quando está a ser bobinada.	• Proibir a passagem nas proximidades do mecanismo de bobinagem da rede e manter distância mínima de segurança. • Uso de luvas de proteção. • Uso de capacete. • Uso de calçado com biqueira reforçada.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos entre a rede e a máquina.	• Manter uma distância de segurança relativamente ao raio de ação da máquina. • Estabelecer um sistema de comunicação constante entre a ponte e o convés. • Garantir a boa visibilidade do operador da máquina. • O tambor da rede deve cumprir com a legislação vigente relativamente às condições de segurança e saúde no trabalho dos operadores do equipamento. • O equipamento deve dispor de sistema de paragem de emergência tanto no próprio equipamento como no ponto de controlo.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE COMANDANTE
Carga física inerente ao posto de trabalho decorrente de fatores ergonómicos do mesmo. Situação originada na manipulação de máquinas e equipamentos de pé durante o apetrechamento, podendo originar lesões músculo-esqueléticas.	• Recomenda-se a alternância entre as posições de sentado e de pé durante os trabalhos. • Utilizar cadeiras ergonómicas nos postos de controlo da ponte. • As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, encosto com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Preparação da carga
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de material empilhado.	• Devem ser designados locais de armazenamento de cargas. As cargas não devem estar armazenadas em locais de passagem do pessoal nem junto às máquinas. • Empilhar as cargas a uma altura que garanta a sua estabilidade. • Material empilhado com estabilidade duvidosa deve ser amarrado.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de objetos em movimentação mecânica de cargas, em operações de carga e descarga, etc.	• A máquina de movimentação mecânica de cargas deve estar equipada com proteção contra a queda de objetos (FOPS). • Devem utilizar-se paletes estandardizadas e descartar as que apresentem sinais de deterioração ou rotura. • Toda a carga potencialmente instável deve ser amarrada.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas de objetos ao circular com o empilhador, devido a choques contra objetos físicos ou cargas mal acondicionadas.	• Todos os empilhadores devem dispor de placas de informação com dados uteis para o correto e seguro funcionamento dos equipamentos. • Evitar a simultaneidade de movimentos na condução do empilhador. • Em caso de dúvida sobre a estabilidade da carga, devem ser adotadas as seguintes regras: ▸ Conduzir a menor velocidade ▸ Realizar rotações com o maior ângulo possível ▸ Evitar rampas ▸ Transportar a carga pesada junto ao solo ▸ Não valorizar os conselhos de outras pessoas que minimizem os riscos de segurança, sobretudo se não souberem conduzir o empilhador.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choques contra objetos imóveis ao circular com o empilhador (pilhas de carga, etc.).	• Dotar o empilhador de um farol de sinalização, colocado no topo do equipamento, ligado de forma permanente durante a marcha. • Realizar inspeções diárias e periódicas do estado de travões e direção. • Moderar a velocidade em zonas com pisos molhados ou escorregadios. • Procurar ter sempre uma boa visibilidade do percurso a seguir. Se a carga o impedir, circular de marcha atrás, redobrando as precauções.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Preparação da carga
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Quando ocasionalmente se conduzir o empilhador em marcha atrás devem redobrar-se as precauções e, caso necessário, o empilhador deve ser conduzido com a ajuda de uma pessoa formada. • Instalar espelhos retrovisores (central e laterais) para facilitar as manobras.	
Entalamento entre objetos, partes do corpo (mãos, braços, pernas, etc.) e elementos fixos, caso estas partes do corpo estejam fora do empilhador.	• Durante a condução do empilhador não se deve deixar de fora qualquer parte do corpo. • Armazenar os materiais em zonas pré-estabelecidas, deixando as zonas de passagem livres de obstáculos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos quando o empilhador tomba por mau acondicionamento da carga, piso irregular, velocidade excessiva, viragens bruscas, etc.	• O empilhador deve dispor de cabine de proteção anticapotamento (ROPS). • No manuseamento de cargas com os garfos, deve respeitar-se sempre a carga máxima. O transporte deve ser realizado com a carga o mais perto do solo possível e os garfos inclinados para trás para assegurar a estabilidade das cargas e boa visibilidade para o operador. Em caso de fraca visibilidade devido à carga, deve circular-se em marcha atrás. • Manter livre de obstáculos as vias de passagem e serviço, de forma a evitar a circulação com a carga elevada e evitar a simultaneidade de movimentos com o empilhador/porta paletes (movimentos de elevação/descida de materiais em movimento). • Evitar mudanças bruscas de direção e com pouco grau a velocidades elevadas. • A circulação sem carga deve ser feita com os garfos do empilhador em baixo. A circulação com carga deve ser efetuada com os garfos o mais próximos do solo possível. • No empilhamento de cargas devem seguir-se a seguinte sequência de operações: ▸ Posicionar o empilhador no local de armazenamento previsto ▸ Elevar a carga à altura necessária com o empilhador travado	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Preparação da carga
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	▸ Avançar lentamente o empilhador até à carga estar no local de descarga ▸ Colocar os garfos em posição horizontal, depositar a carga lentamente sobre a zona destinada para o efeito e separar os garfos baixando o empilhador ligeiramente. ▸ Ministrar formação específica sobre condução e utilização de empilhadores ao pessoal que manipula estes equipamentos. ▸ Manter uma distância prudente entre o cais e o empilhador.	
Atropelos ou choques com veículos em zonas de circulação de empilhadores ou outros veículos. Capotamento do empilhador por queda para o cais.	• Manter uma distância de segurança relativamente a todos os veículos. • Definir as zonas de passagem de veículos, distinguindo-as das zonas de passagem de pessoas. • Ao circular com o empilhador, deve fazê-lo com os garfos inclinados para trás e a 15 cm do solo, sempre que possível. • Utilizar coletes refletores em trabalhos que se realizem próximo de zonas de circulação de veículos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Operações com grua
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de carga a ser transportada por grua por choque com objetos ou rotura de cabos ou outros elementos auxiliares (ganchos, etc.).	Para evitar a queda de cargas, devem adotar-se as seguintes medidas: **Relativamente aos cabos e meios auxiliares** A operação deverá ser realizada de modo a que a repartição da carga seja homogénea, estabilizando-a, evitando o contacto de cabos com arestas vivas, recorrendo ao uso de calhas. O ângulo formado pelos cabos entre si não deve nunca ser superior a 120°, devendo procurar-se que seja inferior a 90°. De qualquer forma, deve verificar-se nas tabelas correspondentes que a carga útil para o ângulo formado não é superior à carga real.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Operações com grua
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	Cada um dos meios auxiliares utilizados na manobra (ganchos, correntes, etc.) deve ter capacidade para suportar, sem deformar, as oscilações a que estão submetidos. Devem ser descartados cabos defeituosos. **Relativamente à zona de manobra** Entende-se por zona de manobra toda a área que cubra a trajetória e ângulo de ação, desde o ponto de amarre da carga até à descarga. Esta zona deve estar livre de obstáculos e previamente sinalizada e delimitada para evitar a circulação de pessoas durante a manobra. Se a passagem de pessoas sob as cargas suspensas não puder ser evitada, devem emitir-se sinais previamente estabelecidos, geralmente sonoros, a fim de proteger as pessoas. **Relativamente à execução do trabalho** Em cada manobra deve existir um encarregado, com formação e capacidade necessária para poder dirigir a grua e que será responsável pela sua correta execução, podendo ser auxiliado por vários ajudantes de manobra, caso a sua complexidade assim o requeira. O operador de grua deve obedecer apenas às ordens do encarregado da manobra e dos ajudantes que devem ser facilmente identificáveis por crachás ou vestuário que os distingam dos restantes operários. As ordens devem ser transmitidas através de sinalização gestual. Quando a carga é içada deve evitar-se que o gancho alcance o extremo da grua, por forma a evitar a utilização do sistema de "fim de linha", evitando o desgaste prematuro do equipamento, que pode provocar acidentes ou originar avarias.	
Entalamentos, queda da carga, choque contra objetos móveis, etc.	• Os diversos botões do equipamento devem estar identificados, indicando a sua função, de forma a evitar confusões na manipulação. As indicações devem estar em português. Os botões devem ser facilmente identificáveis por código de cores ou pictogramas. • Para evitar confusões, devem utilizar-se códigos de cores e pictogramas normalizados.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Operações com grua
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de carga por arranque brusco da grua.	• Os mecanismos que iniciam e param a operação e, em geral, iniciam qualquer manobra do equipamento da grua, devem estar protegidos, de modo a evitar acionamentos acidentais.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda da carga ao ser içada por sobrecarga da grua.	• Utilizar limitadores de carga, que atuem emitindo um sinal de alarme luminoso ou sonoro, quando o volume de carga chega a 75% do máximo admissível e bloqueando os circuitos hidráulicos ao atingir 85% da carga. • Colocar placa identificativa da carga nominal da grua e configurações de carregamento. • Os ganchos devem dispor de mecanismos de travagem de segurança.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda da carga por colocação incorreta do cabo de içar.	• Utilizar cabos adequados para levantar cada carga. • Verificar se todos os cabos possuem indicação da carga máxima que podem suportar. • Prosseguir um plano de verificação periódica dos equipamentos de içar, verificando o estado de correntes, cabos, ganchos, etc. Substituir em caso de deterioração. • Em caso de dúvida, o peso da carga deve ser estimado por excesso. • Ao elevar carga com cabos que ficarão em inclinação, deve verificar-se a carga efetiva que vão suportar. • Ao considerar o ângulo entre cabos para determinar a carga suportada pelos cabos, deve considerar-se o ângulo maior. • É aconselhável que o ângulo entre cabos não supere os 90°, não devendo em caso algum superar os 120°. • Ao utilizar múltiplos cabos, o ângulo a ter em conta é o que é formado pelos cabos opostos diagonalmente. • A carga de manobra com quatro cabos deve ser calculada partindo do princípio que o peso total da carga é sustentado por: ▸ Três cabos, caso a carga seja flexível ▸ Dois cabos, caso a carga seja rígida • Na carga a elevar, os pontos de encaixe ou fixação dos cabos não permitem o deslizamento, devendo utilizar-se, se necessário, espaçadores.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Operações com grua
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	Simultaneamente, esses pontos devem estar corretamente dispostos relativamente ao centro de gravidade. • Na elevação de cargas de grande comprimento é habitual o recurso a pórticos. • Os cabos não devem formar ângulos agudos, devendo ser equipados com revestimentos de proteção. • Os cabos não devem cruzar-se ou sobrepor-se no gancho, uma vez que um estaria a comprimir o outro, podendo romper. • Antes da elevação completa da carga deve içar-se o cabo em não mais de 10 cm, para verificar se a carga está bem amarrada e estável. • Quando for necessário mover um cabo, afrouxá-lo o suficiente para poder ser deslocado sem tocar na carga. • O cabo nunca deve girar em direção ao seu eixo. • Ao juntar cabos, deve ter-se em atenção que a carga a elevar é limitada pelo menos resistente. • Os cabos não devem estar expostos a variações térmicas grandes ou alcançar uma temperatura superior a 60°. Caso se trate de um cabo de aço a temperatura máxima é de 80°.	
Choques com a carga a ser manipulada pela grua, sobretudo ao ser conduzida por um operário manualmente.	• A carga em suspensão é um elemento que tende a girar. Deve ser controlada com duas cordas colocadas nos extremos por uma equipa formada por três pessoas. Duas das pessoas conduzem a peça com as cordas enquanto a terceira conduz toda a manobra. Desta forma controlam-se os riscos de balanceamento. • Nunca içar cargas sobre pessoas, conservando uma distância de segurança em volta da carga içada, definido o raio de ação da grua e proibindo o acesso à zona de influência da grua a todo o pessoal não autorizado. • Deve ser sinalizado o uso obrigatório de capacete e a proibição de passagem de pessoas sob as cargas suspensas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Operações com grua
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques contra elementos móveis ou contra cargas suspensas, por permitir o acesso à grua a todos os trabalhadores indiscriminadamente e por não utilizar o equipamento de acordo com o modo ou condições definidos pelo fabricante.	• O operador da grua deve cumprir determinados requisitos físicos e psíquicos: não padecer de anomalias físicas ou psicológicas incapacitantes e estar nas condições físicas e psicológicas requeridas. • O operador deve estar expressamente autorizado e devidamente qualificado.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Movimentação manual cargas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de objetos por inadequada movimentação da carga.	• Uso obrigatório de luvas de proteção na movimentação manual de cargas. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços por incorreta movimentação manual de carga.	Para a correta movimentação e armazenagem de cargas devem ter-se em atenção as seguintes instruções: ▸ Avaliar inicialmente a carga. Determinar qual a sua utilização e analisar os meios à disposição. ▸ Movimentar a carga mantendo-se ereto. ▸ Aproximar a carga do corpo. ▸ Trabalhar com os braços estirados para baixo, não fletidos, mantendo a carga suspensa mas não elevada. ▸ Evitar as torções com cargas. Deve girar-se todo o corpo, efetuando pequenos movimentos com os pés. ▸ Aproveitar o peso do corpo para empurrar ou puxar objetos. ▸ Utilizar, sempre que possível, equipamentos de movimentação mecânica de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Movimentação manual cargas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	▸ Quando o transporte é realizado por duas ou mais pessoas não se deve improvisar: deve ser designado um chefe de equipa que orienta a operação e manobras a realizar, tendo em conta tudo o que foi referido anteriormente, e dá ordens aos trabalhadores encarregues da movimentação de cargas. ▸ As pessoas a efetuar a movimentação de cargas devem colocar-se de modo a que a repartição de cargas seja equitativa.	

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Armazenagem de cargas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de objetos por mau acondicionamento das cargas.	• Devem ser designados locais de armazenagem de cargas. Não podem estar situados em zonas de passagem de pessoal. • Empilhar cargas a alturas que garantam a sua estabilidade. • Os materiais empilhados cuja estabilidade não apresente garantias devem ser amarrados.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Golpes produzidos por movimentações imprevistas de materiais mal armazenados.	• As cargas suscetíveis de deslocação por movimentos aleatórios da embarcação ou outras causas devem ser armazenadas em locais próprios e imobilizadas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre esforços por incorreta movimentação manual de carga.	Para a correta movimentação e armazenagem de cargas devem ter-se em atenção as seguintes instruções: ▸ Avaliar inicialmente a carga. Determinar qual a sua utilização e analisar os meios à disposição. ▸ Movimentar a carga mantendo-se ereto. ▸ Aproximar a carga do corpo. ▸ Trabalhar com os braços estirados para baixo, não fletidos, mantendo a carga suspensa mas não elevada. ▸ Evitar as torções com cargas. Deve girar-se todo o corpo, efetuando pequenos movimentos com os pés.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Alimentação / Equipamentos / Material de manutenção	TAREFA Armazenagem de cargas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	▸ Aproveitar o peso do corpo efetivamente para empurrar ou puxar objetos. ▸ Utilizar, sempre que possível, equipamentos de movimentação mecânica de cargas. ▸ Quando o transporte é realizado por duas ou mais pessoas não se deve improvisar: deve ser designado um chefe de equipa que orienta a operação e manobras a realizar, tendo em conta o referido anteriormente, e dá ordens aos trabalhadores encarregues da movimentação de cargas. ▸ As pessoas a efetuar a movimentação de cargas devem colocar-se de modo a que a repartição de cargas seja equitativa.	

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Combustíveis	TAREFA Operação de ligar/desligar o abastecimento de combustíveis
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao circular pela casa das máquinas, má iluminação, piso escorregadio, etc.	• As vias de passagem devem ser mantidas adequadamente iluminadas. • Sinalizar o uso obrigatório de calçado de proteção antiderrapante. • Todas as aberturas, suscetíveis de provocar quedas, devem ser protegidas. • Os derrames de líquidos devem ser limpos imediatamente.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Projeção de líquidos por respingas de combustível que podem produzir-se ao ligar/desligar a entrada de combustível.	• Recomenda-se o uso de óculos de proteção ao realizar a operação de ligar/desligar a entrada de combustível.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Incêndios produzidos por derrames de combustível.	• No ponto de ligação à entrada de combustível deve dispor-se de material absorvente (serrim, panos, etc.), de modo a cobrir qualquer fuga de combustível que ocorra, bem como recipientes de retenção que impeçam o derrame de combustível.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Combustíveis	TAREFA Operação de ligar/desligar o abastecimento de combustíveis
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Nas imediações do ponto de ligação à entrada de combustível deve haver um extintor e o sistema de extinção de incêndios da embarcação deve estar preparado para atuar rapidamente face a qualquer eventualidade.	
Incêndios /explosões.	• É expressamente proibido: ▸ Realizar de forma simultânea qualquer tipo de operação de carga/descarga que possa produzir variações na inclinação da embarcação. ▸ Realizar a bordo qualquer tipo de trabalho de soldadura, corte a quente, etc. ▸ Fumar • A operação de carga do combustível deve ser sinalizada. • O operador de terra deve ser informado da quantidade a pôr em cada tanque. Todos os envolvidos na operação devem conhecer previamente a sequência de procedimentos a serem seguidos. • Antes de iniciar o processo, deve abrir-se a válvula do primeiro tanque, depois a válvula do convés e, posteriormente, será avisado o operador em terra de que tudo está pronto para que se inicie a operação. A operação deve ser realizada lentamente de modo a que as tubagens possam ser verificadas. • Em caso de derrame ou fuga acidental deve interromper-se a operação, reparar o problema e limpar a área. • Durante a operação, a pessoa encarregue deve vigiar atentamente o fluxo de combustível, avisando o operador em terra no momento em que falta apenas 10% do tanque, de modo a que se reduza o fluxo. • No final, os operários devem limpar as manchas de combustível e descartar a roupa manchada.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Dermatite produzida pelo contacto com o combustível.	• Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de luvas de PVC, de proteção química adequadas ao combustível a ser utilizado (ver fichas de dados de segurança dos combustíveis utilizados). • Solicitar e entregar aos operários as fichas de dados de segurança dos combustíveis utilizados.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Combustíveis	TAREFA Controlo dos tanques
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao circular pela casa das máquinas.	• As vias de passagem devem ser mantidas adequadamente iluminadas. • Uso obrigatório de calçado de proteção antiderrapante. • Todas as aberturas, suscetíveis de provocar quedas, devem ser protegidas. • Os derrames de líquidos devem ser limpos imediatamente.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Cortes em objetos (manipulação de válvulas).	• Devem utilizar-se luvas de proteção ao abrir as válvulas do tanque.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Projeção de líquidos por respinga de combustíveis.	• Recomenda-se o uso de óculos de proteção ao abrir as válvulas de cada tanque.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Incêndios produzidos por derrames de combustíveis.	• No ponto de ligação à entrada de combustível deve dispor-se de material absorvente (serrim, panos, etc.), de modo a cobrir qualquer fuga de combustível que ocorra, bem como recipientes de retenção que impeçam o derrame de combustível. • Nas imediações do ponto de ligação à entrada de combustível deve haver um extintor e o sistema de extinção de incêndios da embarcação deve estar preparado para atuar rapidamente face a qualquer eventualidade. • Antes de se encher completamente um tanque devem abrir-se as válvulas do que está imediatamente a seguir na sequência, estrangulando a válvula do primeiro para reduzir o caudal, controlar o seu nível e evitar transbordamentos. • Não se devem fechar as válvulas dos tanques até que as mangueiras tenham sido drenadas.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Explosões.	É expressamente proibido: ▸ Realizar de forma simultânea qualquer tipo de operação de carga/descarga que possa produzir variações na inclinação da embarcação. ▸ Realizar a bordo qualquer tipo de trabalho de soldadura, corte a quente, etc. ▸ Fumar.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA

PROCESSO Abastecimento	PROCEDIMENTO Combustíveis	TAREFA Controlo dos tanques
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Dermatite produzida pelo contacto com o combustível.	• Uso obrigatório de luvas de PVC, de proteção química adequadas ao combustível a ser utilizado (ver fichas de dados de segurança dos combustíveis utilizados). • Solicitar e entregar aos operários as fichas de dados de segurança dos combustíveis utilizados.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA

Navegação no Mar

Antes de iniciar a viagem, é necessário realizar uma série de preparativos, por exemplo, ligar as máquinas e equipamentos de navegação, verificando que tudo se encontra em correto funcionamento.

Se for essa situação, a embarcação pode desatracar, retirando-se a passadeira, soltando os cabos e manobrando a embarcação.

Navega-se então até à zona em que se deseja iniciar as operações de pesca.

O pessoal relacionado com o processo de navegação propriamente dito é o pessoal da ponte (oficiais da ponte) e o pessoal relacionado com as tarefas que se realizam no convés durante o período de navegação, os tripulantes (marinheiros).

Durante a navegação, preparam-se os equipamentos de pesca como as redes, as boias, os pesos, os cabos, etc.

O pessoal das máquinas verifica o seu correto funcionamento, realizando as operações de manutenção e reparação necessárias.

Por último, o cardume é localizado (se aplicável) utilizando os equipamentos da ponte (sondas, ecosondas, etc.) e, uma vez localizado, inicia-se a operação de pesca.

Os procedimentos e tarefas mais comuns associados à navegação são descritos de seguida.

Procedimentos e tarefas associados à Navegação	
Preparativos	• Ligar máquinas e equipamentos de navegação • Desatracar
Preparação de equipamentos	• Preparar equipamento de pesca
Navegação	• Navegação no mar • Localização do cardume

Faz-se agora uma abordagem aos riscos por posto de trabalho e às respetivas medidas preventivas.

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparativos	TAREFA Ligar máquinas e equipamentos de navegação
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao circular pela casa das máquinas.	• As vias de passagem devem ser mantidas adequadamente iluminadas. • Uso obrigatório de calçado de proteção antiderrapante. • Todas as aberturas, suscetíveis de provocar quedas, devem ser protegidas. • Os marítimos devem sempre subir ou descer escadas, de frente para as mesmas. • Os derrames de líquidos devem ser limpos imediatamente.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Choques contra objetos imóveis devido a ausência de sinalização, escassa iluminação, falta de organização e limpeza, etc.	• Proteger e/ou arredondar as saliências, bordas, arestas vivas cortantes ou afiadas. • Manter uma adequada iluminação nas zonas de passagem, especialmente na casa das máquinas. • Sinalizar o risco de choque contra objetos imóveis na casa das máquinas, portas e elementos estruturais que se encontrem à altura da cabeça, bem como tubagens e torneiras. • Deslocar-se pela embarcação a uma velocidade moderada; não correr. • Sinalizar as zonas de passagem em que haja risco de acidentes.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Entalamentos em objetos durante as operações de verificação prévia e arranque do motor principal e auxiliares (correntes, eixos de transmissão, etc.).	• Instalar proteções e resguardos em partes, peças ou elementos móveis das máquinas que se encontrem desprotegidos (correias, engrenagens, polias, etc.) • Não manipular ou retirar proteções de equipamentos, exceto em caso de reparação ou manutenção realizada por pessoal especializado. Uma vez realizada a operação de reparação/manutenção, o equipamento não deve ser posto em funcionamento antes de se recolocarem as proteções. • Antes de arrancar o motor certificar que ninguém se encontra a realizar algum trabalho nas proximidades de transmissões, eixos, etc. Os marítimos devem manter-se o mais longe possível das zonas de perigo.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparativos	TAREFA Ligar máquinas e equipamentos de navegação
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• A roupa de trabalho deve ser ajustada e as mangas apertadas até aos pulsos. Não se deve usar relógios, pulseiras, anéis, etc. que possam ficar presos em partes móveis dos equipamentos de trabalho. • Instalar e sinalizar sistemas de paragem de emergência, tanto nos equipamentos como na ponte (motor de propulsão).	
Sobre-esforços e posturas incorretas ao realizar trabalhos de pé ou em posturas forçadas, originando lesões músculo-esqueléticas.	• Respeitar as regras da movimentação manual de cargas, especialmente manter o tronco reto e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre a forma correta de movimentar manualmente cargas.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Choque térmico com elementos das maquinas ou tubagens que se encontrem a elevada temperatura.	• Utilizar luvas de proteção térmica para o contacto com partes do motor a altas temperaturas. • Sinalizar o risco de altas temperaturas na casa das máquinas. • Isolar tubagens ou elementos do motor que se encontrem a alta temperatura. • Verificar periodicamente o isolamento dos escapes do motor.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Contactos elétricos ao ligar motores e equipamentos de navegação.	• Estabelecer uma adequada manutenção dos equipamentos de trabalho e máquinas elétricas, de acordo com o estipulado pelo fabricante e anotando no diário de manutenção dos equipamentos de trabalho. • Dispor das fichas de dados de segurança entregues pelo fabricante. • Verificar o estado de manutenção de dispositivos e acessórios, instalações, diferenciais, cabos, isolamento, sistemas elétricos da embarcação, etc., através de verificações periódicas. • Não utilizar cabos defeituosos, pinos ou tomadas deterioradas ou tentar reparações com fita isolante ou similar. • Os cabos elétricos devem ser colocados em calhas, fora das zonas de passagem. • Os quadros elétricos devem estar fechados e sinalizados.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparativos	TAREFA Ligar máquinas e equipamentos de navegação
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Nunca puxar os cabos ao desligá-los. • Não manusear qualquer equipamento elétrico com as mãos húmidas. • Disponibilizar e respeitar as instruções de equipamentos radioelétricos. • Proibir a utilização de cabos descarnados.	
Explosões por falta de procedimentos de trabalho em atmosferas explosivas, acumulação de gases e lamas na sentina, deficiente ventilação, etc.	• Estabelecer um procedimento de verificação das saídas de gás dos tanques de combustível.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Incêndios devido a deficiente manutenção de instalações elétricas e/ou motores.	• A ponte e a casa das máquinas devem estar equipadas com elementos de combate a incêndios em perfeitas condições e estes devem estar corretamente sinalizados. • Periodicamente, devem ser realizados simulacros ou exercícios de combate a incêndios. • Os sistemas de deteção de alarme devem ser verificados regularmente e mantidos em bom estado. • Os possíveis focos de incêndio devem estar identificados a todo o momento. • Não fumar na casa das máquinas. Sinalizar a proibição. • Proceder às verificações periódicas da instalação elétrica. • Não armazenar produtos inflamáveis na casa das máquinas ou nas proximidades de quadros elétricos.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA
Exposição a ruídos elevados, sobretudo na casa das máquinas.	• Utilizar protetores auditivos quando se aceder à casa das máquinas, sinalizando o seu uso.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR MÁQUINA

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparativos	TAREFA Ligar máquinas e equipamentos de navegação

Observações

Antes da partida para o mar devem cumprir-se, entre outros, os seguintes requisitos:

- Verificar se os equipamentos de navegação e comunicação estão em bom estado de funcionamento.
- Manter ligados ou em estado de espera os equipamentos de navegação e comunicação.
- Verificar se o equipamento VHF está permanentemente à escuta.
- Verificar o estado de funcionamento de iluminação de navegação e pesca, bem como o estado das baterias.
- Verificar a máquina propulsora.
- Verificar os sistemas de esgoto.
- Verificar os equipamentos de trabalho em geral.
- Ter em atenção às condições meteorológicas e o estado do mar.
- Armazenar e fixar corretamente os equipamentos e material móvel do convés.
- Verificar os equipamentos de salvamento, sobrevivência e combate a incêndios.

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparativos	TAREFA Desatracar
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de objetos ao retirar a passadeira.	• Ao retirar a passadeira, esta não deve ser conduzida com as mãos mas sim recorrendo a duas cordas colocadas nas extremidades e por uma equipa de três pessoas. Dois deles devem conduzir a peça utilizando as cordas enquanto o terceiro deve coordenar toda a manobra. Desta forma controlam-se os riscos inerentes ao balanceamento da passadeira. • Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de capacete de segurança.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparativos	TAREFA Desatracar
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Entalamentos entre objetos e golpes ao soltar cabos.	• Manter-se a uma distância prudente dos cabos de tensão. • Quando se manipulam as amarras não se deve permanecer no seu raio de ação. • Uma pessoa competente deve dirigir as operações e antes de ordenar que larguem os cabos deve certificar-se que ninguém se encontra no raio de ação destes. • O manuseamento das máquinas deve ser realizado por pessoal com formação específica. • Utilizar luvas no manuseamento de cabos. • Estabelecer um sistema de comunicação e coordenação constante entre marinheiros e comandante.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE PESSOAL DE TERRA
Sobre-esforços e posturas incorretas ao realizar trabalhos de pé ou posturas forçadas que gerem lesões músculo-esqueléticas.	• Respeitar as regras da movimentação manual de cargas, especialmente manter o tronco reto e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre a forma correta de movimentar manualmente cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Pequenas colisões ao abordar o cais ou outras embarcações.	• Manobrar a embarcação segundo as boas práticas marítimas, respeitando sempre o regulamento internacional de abordagem vigente.	COMANDANTE OFICIAIS DE PONTE

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparação de equipamentos	TAREFA Preparar equipamento de pesca
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao mar com trabalhadores no convés.	• Nos trabalhos que se desenvolvam no convés deve utilizar-se sempre capacete, colete e calçado de proteção com sola antiderrapante. O seu uso obrigatório deve ser sinalizado e respeitado.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de objetos por movimentação de cargas incorreta.	• Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de luvas de proteção na manipulação de equipamentos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Preparação de equipamentos	TAREFA Preparar equipamento de pesca
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques contra objetos imóveis por sinalização deficiente, ausência de organização e limpeza, etc.	• Proteger e/ou arredondar as saliências, bordas, arestas vivas cortantes ou afiadas. • Manter a área de trabalho livre de obstáculos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Golpes de objetos ou ferramentas durante operações de reparação de redes ou sua manipulação.	• Usar luvas de proteção ao utilizar ferramentas cortantes.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços e posturas incorretas ao realizar trabalhos de pé ou posturas forçadas que gerem lesões músculo-esqueléticas.	• Utilizar, sempre que possível, equipamentos para a elevação e movimentação de cargas. • Respeitar as regras da movimentação manual de cargas, especialmente manter o tronco reto e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre a forma correta de movimentar manualmente cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos entre a máquina e o tambor da rede a ser bobinada.	• Manter uma distância de segurança relativamente ao raio de ação do equipamento. • Estabelecer um sistema de comunicação constante entre a ponte e o convés. • Garantir a boa visibilidade do operador da máquina.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE COMANDANTE
Choques com objetos móveis ao passar por baixo ou por cima de equipamentos.	• Estabelecer a proibição de passar por cima ou por baixo do equipamento e manter uma distância de segurança relativamente a ele.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Navegação no mar
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas pela borda, choques contra objetos imóveis.	• Caso se altere o rumo ou a velocidade, a tripulação deve ser advertida, uma vez que mudanças bruscas podem apanhar os trabalhadores desprevenidos.	TODA A TRIPULAÇÃO
Contactos elétricos no manuseamento de equipamentos de navegação.	• Estabelecer uma adequada manutenção dos equipamentos de trabalho e máquinas elétricas, de acordo com o estipulado pelo fabricante e anotando no diário de manutenção dos equipamentos de trabalho. • Dispor das fichas de dados de segurança entregues pelo fabricante. • Verificar o estado de manutenção de dispositivos e acessórios, instalações, diferenciais, cabos, isolamento, sistemas elétricos da embarcação, etc., através de verificações periódicas. • Não utilizar cabos defeituosos, pinos ou tomadas deterioradas ou tentar reparações com fita isolante ou similar. • Colocar os cabos elétricos em calhas, fora das zonas de passagem. • Manter os quadros elétricos fechados e sinalizados. • Nunca puxar os cabos ao desliga-los. • Não manusear qualquer equipamento elétrico com as mãos húmidas. • Dispor e respeitar as instruções de equipamentos radioelétricos. • Proibir a utilização de cabos descarnados.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Possíveis colisões com outras embarcações.	• Manobrar a embarcação segundo as boas práticas marítimas, respeitando sempre o regulamento internacional de abordagem vigente. • Dispor a bordo dos equipamentos de navegação e comunicação previstos na regulamentação. • Dispor dos meios de salvamento exigidos pelos normativos legais.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Navegação no mar
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Reforçar as precauções durante navegação noturna e perante condições de fraca visibilidade. • Manter o controlo sobre a marcha da embarcação. • Os sistemas de controlo automático não devem ser utilizados em águas restritas, na proximidade de outras embarcações, em situações de visibilidade reduzida ou outras situações de perigo, a menos que alguma pessoa possa intervir imediatamente para assumir o controlo manual da embarcação.	
Posturas incorretas por ausência de cadeira adequada.	• As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, encosto com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Carga física inerente ao posto de trabalho em virtude de fatores ergonómicos do mesmo. Situação produzida pela realização de trabalho em pé na visualização de dados num monitor, num computador, sonar, etc. e que podem originar lesões músculo-esqueléticas e/ou fadiga visual.	• Recomenda-se a alternância entre as posições de pé e sentado durante os trabalhos. • Utilizar cadeiras ergonómicas nos postos de controlo da ponte. • Os écrans devem ser colocados de forma a que fiquem a uma distância superior a 400 mm dos olhos do utilizador e a uma altura em que possam ser visionados dentro do espaço compreendido entre a linha de visão horizontal e a traçada 60° abaixo na horizontal. • Formar e informar os trabalhadores sobre a correta utilização de equipamentos dotados de visor (EDV) e sobre a disposição dos postos de trabalho.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Navegação com mau tempo.	• Em situações de mau tempo, deve reduzir-se a velocidade da embarcação caso se encontrem trabalhadores no convés. • Se o temporal se agravar, deve reduzir-se a velocidade, caso seja possível, de forma a evitar a entrada de água na embarcação. Caso seja necessário, deve alterar-se o rumo, utilizar-se apenas as maquinarias indispensáveis e não circular pelo convés.	TODA A TRIPULAÇÃO

PROCESSO Navegação	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Localização do cardume
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Contactos elétricos no manuseamento de equipamentos de navegação.	• Estabelecer uma adequada manutenção dos equipamentos de trabalho e máquinas elétricas, de acordo com o estipulado pelo fabricante e anotando no diário de manutenção dos equipamentos de trabalho. • Dispor das fichas de dados de segurança entregues pelo fabricante. • Verificar o estado de manutenção de dispositivos e acessórios, instalações, diferenciais, cabos, isolamento, sistemas elétricos da embarcação, etc., através de verificações periódicas. • Não utilizar cabos defeituosos, pinos ou tomadas deterioradas ou tentar reparações com fita isolante ou similar. • Colocar os cabos elétricos em calhas, fora das zonas de passagem. • Manter os quadros elétricos fechados e sinalizados. • Nunca puxar os cabos ao desligá-los. • Não manusear qualquer equipamento elétrico com as mãos húmidas. • Dispor e respeitar as instruções de equipamentos radioelétricos. • Proibir a utilização de cabos descarnados.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Posturas incorretas por ausência de cadeira adequada.	• As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, encosto com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Fadiga visual derivada de trabalhos com equipamentos de navegação com ecrã.	• Formar e informar o pessoal sobre a utilização de equipamentos dotados de visor (EDV).	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

Captura

Os procedimentos e respetivas tarefas que ocorrem durante o processo de captura dependem muito do método de pesca utilizado, ou seja, por exemplo:

- **Pesca por arte de arrasto**
- **Pesca com palangre**
- **Pesca por arte de emalhar**
- **Pesca com nassa**

Segundo a modalidade de pesca a que se dedica determinada embarcação, durante as fainas de pesca, os riscos de acidente que podem acontecer são muito distintos de uma modalidade para a outra. No entanto, há riscos que são comuns e outros específicos, dependentes da arte de pesca utilizada.

As medidas preventivas a implementar deverão ser adequadas aos riscos identificados.

Apresenta-se de seguida uma descrição dos principais riscos comuns ao processo de captura, seguida de uma abordagem aos riscos específicos de algumas artes de pesca.

Riscos Comuns no Processo de Captura

PROCESSO Captura	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao mar durante a permanência dos trabalhadores no convés.	• Vigiar constantemente as operações de manobra com o sistema de tração dos equipamentos de pesca, advertindo os trabalhadores do convés sobre movimentos inesperados (balanceamento da embarcação, entrada de ondas pela rampa da popa, etc.). • Instalar de forma sólida cabos salva-vidas no convés ao realizar operações de pesca ou quando se preveja tempo difícil (a instalação deve ser feita de modo a que não gere risco adicional, como ficar preso em equipamentos, etc.). • Deve existir comunicação e coordenação permanente entre a ponte e o convés. • Utilizar colete salva-vidas. • Quando no posto de trabalho exista a possibilidade de queda ao mar, os trabalhadores devem trabalhar com cinto de segurança, seja preso a um ponto fixo da embarcação ou a uma guia, de forma a poder deslocar-se e ter maior mobilidade.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE COMANDANTE

PROCESSO Captura	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Recorrer a vestuário de proteção sempre que a área do trabalho o exija, em virtude do mau tempo e águas frias. • Utilizar sempre capacete, colete de segurança e calçado de proteção com sola antiderrapante nos trabalhos que se desenrolam no convés. O seu uso obrigatório deve ser sinalizado e o vestuário deve ser refletor. • Recomenda-se manter na popa da embarcação, em ambos os lados da rampa, boias salva-vidas em perfeitas condições. As boias devem cumprir com a legislação vigente. • Instalar focos de iluminação no convés que garantam uma adequada iluminação. • Vigiar e advertir a tripulação sobre o perigo de mar revolto durante as operações de pesca ou enquanto se realizam outros trabalhos no convés. • Se houver duvidas quanto à adequabilidade das condições do tempo para a prática de operações de pesca, o comandante deverá interromper todas as atividades atempadamente e tomar as precauções necessárias.	
Quedas por tropeçar, escorregar, etc., em material armazenado nas passagens laterais.	• As passagens laterais devem permanecer livres de obstáculos. Não se podem armazenar máquinas ou equipamentos de pesca nestes locais.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choques com objetos móveis ao passar por baixo ou por cima de cabos durante operações de arrasto.	• Estabelecer a proibição de passar por cima ou por baixo de cabos durante as operações de arrasto. Deve ser mantida uma distância de segurança.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de objetos por manipulação incorreta de cargas.	• Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de luvas de proteção no manuseio da rede, cabos, portas, etc. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Captura	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques contra objetos imóveis, devido a sinalização deficiente, falta de organização e limpeza, etc.	• Proteger e arredondar as saliências, bordas, arestas vivas cortantes ou afiadas. • Manter a área de trabalho livre de obstáculos. • Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de luvas de proteção na movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Golpes por roturas em equipamentos de pesca e relacionados.	• Verificar regularmente os equipamentos de pesca, respeitando os requisitos da legislação vigente.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Dedos e mãos entaladas.	• Os trabalhadores não devem entrar em contacto direto com os dedos ou mãos ao tentar retirar um cabo de uma roldana, devendo utilizar ferramentas recomendadas para o efeito, retirando primeiro tensão ao cabo, antes de iniciar o procedimento.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamento em partes móveis dos equipamentos de trabalho como engrenagens de máquinas, bobinas, tambor de rede, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem estar em conformidade com a lei vigente quanto às condições mínimas de segurança e saúde no trabalho. • Não manusear ou retirar as proteções e resguardos dos equipamentos, exceto em casos de manutenção/reparação por pessoal especializado. • Não colocar em funcionamento os equipamentos alvo de reparação/manutenção sem a colocação prévia das proteções/resguardos. • A roupa de trabalho deve ser ajustada e com as mangas apertadas em torno dos punhos. Não se devem levar relógios, pulseiras, anéis, etc., que possam provocar uma situação de aprisionamento ou entalamento na rede de arrasto. • Recomenda-se a colocação de câmaras de vídeo em ângulos mortos do convés em que o comandante não tenha visibilidade. • Utilização de código de sinalização gestual. • Instalação de megafone com microfones; o sistema permitirá comunicar e receber avisos tanto no convés como na ponte.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Captura	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Entalamento por acionamento acidental de equipamentos.	• Os mecanismos que iniciam e param a operação e, em geral, iniciam qualquer manobra do equipamento, devem estar protegidos, de modo a evitar acionamentos acidentais. Para isso, devem ser colocadas proteções nas alavancas que iniciam movimentos. • A alavanca de acionamento deve estar claramente identificada, utilizando-se pictogramas que indiquem o sentido da manobra da alavanca.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços por cargas físicas ao realizar trabalhos de pé, originando lesões músculo-esqueléticas.	• Utilizar, sempre que possível, equipamentos para a elevação e movimentação de cargas. • Respeitar as regras da manipulação manual de cargas, especialmente, manter a postura ereta e os joelhos fletidos. • Prestar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choque elétrico no manuseamento de equipamentos de navegação.	• Estabelecer uma adequada manutenção dos equipamentos de trabalho e máquinas elétricas, de acordo com o estipulado pelo fabricante e anotando no diário de manutenção dos equipamentos de trabalho. • Dispor das fichas de dados de segurança entregues pelo fabricante. • Verificar o estado de manutenção de dispositivos e acessórios, instalações, diferenciais, cabos, isolamento, sistemas elétricos da embarcação, etc., através de verificações periódicas. • Não utilizar cabos defeituosos, pinos ou tomadas deterioradas ou tentar reparações com fita isolante ou similar. • Os cabos elétricos devem ser colocados em calhas, fora das zonas de passagem. • Os quadros elétricos devem estar fechados e sinalizados. • Nunca puxar os cabos ao desligá-los. • Não manusear qualquer equipamento elétrico com as mãos húmidas. • Dispor e respeitar as instruções de equipamentos radioelétricos. • Proibido utilizar cabos descarnados.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Captura	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Encandeamentos provocados pelo sol na cabine da ponte de comando.	• Recomenda-se a instalação de vidros com filtros solares na cabine da ponte de comando.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Posturas incorretas por ausência de cadeira adequada.	• As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, encosto com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Carga física inerente ao posto de trabalho em virtude de fatores ergonómicos do mesmo. Situação produzida pela realização de trabalho em pé na visualização de dados num monitor, num computador, sonar, etc. e que podem originar lesões músculo-esqueléticas e/ou fadiga visual.	• Recomenda-se a alternância entre as posições de pé e sentado durante os trabalhos. • Utilização de cadeiras ergonómicas nos postos de controlo da ponte. • Os écrans devem ser colocados de forma a que fiquem a uma distância superior a 400 mm dos olhos do usuário e a uma altura em que possam ser visionados dentro do espaço compreendido entre a linha de visão horizontal e a traçada 60° abaixo na horizontal. • Formar e informar os trabalhadores sobre a correta utilização de EDV e sobre a disposição dos postos de trabalho.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

Riscos Específicos por Tipo de Arte de Pesca

Pesca à Linha

Definição

A pesca à linha é um método de pesca que utiliza linhas e, em geral, um ou mais anzóis, lastros e boias.

As artes de pesca utilizadas neste método integram-se nos seguintes grupos: corrico, cana e linha de mão, palangre, toneira e piteira.

Os anzóis podem ter várias formas e dimensões e ser iscados com isco natural, vivo ou morto, ou artificial. Os peixes são atraídos por isco natural ou artificial (amostra) colocado num anzol fixo na extremidade de uma linha, no qual são capturados. Anzóis ou toneiras são também utilizados para capturar peixes e moluscos espetando-os quando passam perto.

Principais riscos

Na colocação de isco e reparação do palangre:

- Alergia, dermatite de contacto ou cortes, ao colocar o isco no anzol sem luvas.
- Cortes nos anzóis, ao colocar o isco e enrolar o palangre.
- Cortes e picadas na reparação de estralhos e ao amarrar anzóis.

Na largada dos equipamentos:

- Cortes com os anzóis na operação de largada dos equipamentos, caso não estejam devidamente enrolados.
- Quedas de trabalhadores à água nas operações de largada dos equipamentos, caso fiquem agarrados na linha principal, ou caso se agarrem anzóis à roupa.
- Golpes nos pés, devido à queda de pescado no solo.

Na subida a bordo do palangre:

- Quedas de trabalhadores à água, particularmente do tripulante encarregue de recolher a primeira boia da água com o bicheiro.
- Golpes a um marítimo que passe atrás, ao manusear o bicheiro.
- Cortes nos anzóis ao recolher o palangre.
- Cortes e picadas ao remover o pescado dos anzóis.
- Golpes nos pés, devido à queda de pescado no solo.
- Entalamento de mãos e roupa ao manusear o alador.
- Sobre-esforços, caso o palangre seja içado de forma manual.

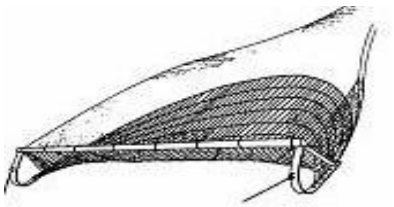
MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar luvas em todas as manobras em que se manipule o palangre, reparação, colocação de isco, largada e recolha dos equipamentos de pesca e ao libertar o pescado.
- Utilizar roupa que não tenha os punhos folgados, recorrendo quando possível a manguitos.
- Reforçar os cuidados na manipulação do pescado, utilizando botas de borracha com biqueira reforçada, quando possível.
- Reforçar os cuidados ao utilizar o bicheiro, não passando por trás dele enquanto está a ser utilizado.
- Usar faixas de proteção lombar, caso tenha que içar manualmente os equipamentos.

Pesca de Arrasto

Definição

Pesca por arte de arrasto entende-se qualquer método de pesca que utiliza estruturas rebocadas essencialmente compostas por bolsa, em geral grande, e podendo ser prolongada para os lados por «asas» relativamente pequenas.



Principais riscos

Na largada da rede:

- Queda de marítimos à água ao auxiliar na largada da rede pela popa.
- Queda de marítimos à água, ao colocar uma extremidade da rede num cabo enrolado, enquanto está a ser largada.

Na recolha da rede:

- Queda de marítimos à água ao recolher a boia com o bicheiro.
- Queda de marítimos à água ao tentar soltar a rede quando esta fica presa em algum obstáculo (botes, outras embarcações).
- Golpes/cortes com a ancoreta, ao embater na borda da embarcação e sair projetada, quando está a ser baixada por máquina.
- Entalamentos com o alador na manobra de viragem dos equipamentos de pesca.
- Cortes nas mãos ao trazer a rede para bordo sem o uso de luvas.

Ao esvaziar a rede:

- Cortes e exposição a contaminantes biológicos ao manusear as capturas sem luvas.

Na descarga:

- Sobre-esforços.
- Queda de objetos por colapso.

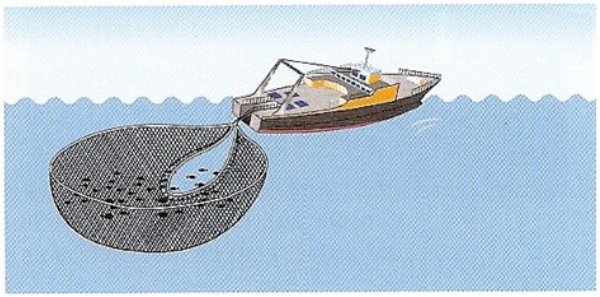
MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar pisar a rede quando está a ser largada pela popa, para não prender os marítimos e provocar a sua queda no decorrer da manobra. Colocar-se na lateral ou por trás e nunca sobre a parte que está a ser largada.
- Não colocar nunca os pés nos cabos que estão a ser enrolados, especialmente quando estão a ser largados.
- Reforçar os cuidados ao colocar o bicheiro nas boias.
- Reforçar os cuidados caso a rede fique presa em algum obstáculo, especialmente se este é derivado de outra embarcação em marcha.
- Baixar o cabo da ancoreta suavemente e estar atento quando este chegue à altura da borda da embarcação, para evitar que embata e saia disparada.
- Regular os aladores para que virem com pouca força e assim poder pará-los atempadamente, em caso de entalamento. Não trabalhar nunca em cima do alador, pois o marítimo pode ficar com as mangas ou outras partes da roupa presas, ou entalar as mãos nos cabos ou na rede. Os aladores devem possuir sempre comandos de paragem que não impliquem atirar-se sobre eles para os parar.
- Utilizar sempre luvas para largar e virar a rede, bem como para manusear as capturas.
- Realizar as descargas na zona mais adequada do porto, onde existam menos desníveis.
- Caso as caixas que carregam o pescado atinjam um peso excessivo, devem ser transportadas em carrinhos de mão ou paletes num empilhador.

Pesca de Cerco

Definição

A pesca por arte de cerco consiste em qualquer método de pesca que utiliza uma parede de rede sempre longa e alta, que é largada de modo a cercar as presas e a reduzir a sua capacidade de fuga. Esta é uma arte de pesca de superfície utilizada na captura de espécies pelágicas.



O processo de captura, neste método de pesca, consiste em envolver o peixe pelos lados e por baixo, impedindo a sua fuga pela parte inferior da rede, mesmo quando operada em águas profundas. Muitas vezes o cerco é efetuado com o auxílio de fontes luminosas com vista à atração e concentração dos cardumes.

Principais riscos

Na largada da rede:

- Queda de marítimos à água, ao largar a arte pela borda da embarcação.
- Queda de marítimos à água ao recolher a boia com o bicheiro lançada à água.
- Queda de marítimos à água ao entalar a roupa com as chaves ou anéis da rede que está a ser largada.

Ao içar a rede:

- Quedas de marítimos e golpes na embarcação ao pisar e tropeçar nos cabos dispostos pela embarcação.
- Sobre-esforços ao retirar o pescado da rede.
- Queda de marítimos à água ao suspender a relinga.
- Queda de marítimos à água quando está sobre a borda da embarcação para acoplar a rede à grua.

Ao enchalavar:

- Queda do marítimo encarregue de enchalavar à água. Na realização das suas tarefas pode por vezes ter que por o corpo fora da borda da embarcação.

Na estiva das caixas:

- Queda à água ou ao solo, ao mesmo e a distintos níveis, do marítimo encarregado de preencher e estivar as caixas, uma vez que tem que manter o equilíbrio ao repartir o pescado enquanto se apoia nas bordas das caixas.
- Queda à água ou ao solo, ao mesmo e a distintos níveis, do marítimo encarregue de passar as caixas para estivar o pescado, uma vez que se situa em cima da pilha de caixas vazias até que esta vá baixando.
- Fadiga física ao retirar o gelo com a pá para colocar sobre o pescado.

Ao descarregar as caixas no porto:

- Sobre-esforços ao descarregar as caixas de pescado.
- Quedas de objetos por colapso ao retirar as caixas com a grua.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Não pisar a rede no momento em que esta é largada sobre a borda.
- Reforçar os cuidados ao utilizar o bicheiro quando se recolher a boia.
- Reforçar os cuidados com a rede de cerco ao largar as chaves e não usar mangas folgadas.
- Recolher os cabos espalhados com a maior brevidade possível.
- Usar faixas de proteção lombar para evitar sobre-esforços ao retirar a rede e também os ocasionados com o uso da pá.
- Reforçar os cuidados ao suspender a relinga.
- Reforçar os cuidados se algum marítimo subir à regala, agarrando-se bem para manter o equilíbrio. Recomenda-se o uso de arnês.
- Reforçar os cuidados ao preencher os chalavares, não colocando o corpo fora da borda.
- Reforçar os cuidados na preparação, preenchimento e estiva das caixas.
- Alterar as tarefas de preenchimento das caixas com outras, de forma a evitar fadiga física.
- Realizar a manutenção da grua.
- Usar faixas nas tarefas de descarga de caixas da embarcação. Pegar sempre nas caixas com duas pessoas.
- Nas tarefas de descarga das caixas com a grua, assegurar-se que não há marítimos a passar por baixo.

Pesca com Rede de Emalhar

Definição

Este método de pesca utiliza uma rede de forma retangular com um, dois ou três panos, mantidas em posição vertical por cabos de flutuação e cabos de lastros usados isolados ou em caçadas.

As redes de emalhar são um tipo de artes de pesca passivas em que os peixes ou crustáceos ficam presos nas suas malhas devido ao seu próprio movimento. Estas podem ser fixas ao fundo através de âncoras ou poitas e fundeadas diretamente sobre este ou a uma certa distância do fundo, sendo as caçadas sinalizadas à superfície.

Principais riscos

Na largada da rede:

- Queda de marítimos à água por ficar com a roupa ou mãos presas à rede que está a ser largada.
- Golpes ou cortes na largada da rede.

Ao içar a rede:

- Queda à água do marítimo encarregue de recolher a primeira boia de água com o bicheiro.
- Golpes a outro marítimo que passe por trás ao utilizar o bicheiro.
- Entalamentos das mãos ou da roupa ao utilizar o alador.
- Sobre-esforços ao arrastar o equipamento de pesca com o pé até à popa.

Ao retirar o pescado da rede:

- Cortes, feridas ou golpes nas mãos ao retirar o pescado da rede.

Ao limpar a rede:

- Cortes, feridas e golpes nas mãos ao retirar pescado para descartar, bem como restos de algas, etc.
- Golpes/cortes nas mãos ao utilizar algum instrumento para retirar da rede determinados organismos (estrelas, por exemplo).
- Golpes nos pés por queda do instrumento para remoção de pescado da rede, da mesa de trabalho.
- Queda de pessoas ao mesmo nível devido aos restos de algas e de pescado que se vão acumulando na embarcação durante as atividades de pesca.

Na descarga de capturas:

- Sobre-esforços ao descarregar e transportar as caixas com as capturas no porto.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reforçar os cuidados ao largar a rede. Usar roupa ajustada ao corpo e manguitos para evitar ficar com a roupa presa à rede. Não pisar a rede que está a ser largada.
- Usar luvas na largada da rede.
- Reforçar os cuidados no momento de recolher a primeira boia de cada equipamento de pesca.
- Não passar por trás de um marítimo que esteja a utilizar o bicheiro.
- Não utilizar o alador em velocidade máxima.
- Não acumular muito equipamento de pesca antes de chegar à popa.
- Utilizar luvas em todas as operações de pesca, ao retirar o pescado da rede e desperdícios de pescado.
- Reforçar os cuidados ao utilizar algum equipamento para remover o pescado da rede, sobretudo se o mar estiver agitado, evitando que caia da mesa de trabalho.
- No transporte de cargas, manter as costas direitas, os pés firmes e separados e não carregar mais de 25 kg de peso. Utilizar, sempre que possível, carrinhos de mão para transporte.

Nassas

Definição

A presa neste método de pesca é atraída ou encaminhada para um dispositivo que impede a fuga.

Estas artes de pesca são caraterizadas por deixar entrar os peixes, moluscos ou crustáceos e dificultar-lhes a saída. São construídas de materiais e formas diversas, com uma ou várias entradas. São normalmente fundeadas sobre o fundo isoladamente ou em grupo, com ou sem isco e referenciadas à superfície através de boias de sinalização. As suas designações variam tanto com a região, como com a forma ou ainda a espécie alvo.

Principais riscos

Gerais da navegação:

- Ondulamento da embarcação por transportar um excesso de nassas, levar o peso mal repartido ou, em geral, transportar mais carga do que a indicada para o tipo de embarcação em que se pesca.
- Quedas ao mesmo nível por tropeçar nas nassas.

Na colocação do isco:

- Alergias e dermatites de contacto nas mãos ao colocar o isco nas nassas.
- Cortes nas mãos a preparar o isco.

Na largada das nassas:

- Entalamento com as linhas de pesca na largada das nassas.

Na recolha das nassas:

- Queda de homem à água na recolha da boia com o gancho.
- Entalamento com o alador na hora de recolher as nassas.
- Golpes em diferentes partes do corpo, principalmente nos pés, por queda de nassas quando estão a ser recolhidas.
- Golpes em diferentes partes do corpo, principalmente na metade superior, por nassas que saem lançadas por desengate ou excessiva velocidade de rotação.

No esvaziamento das nassas:

- Cortes, picadas, etc. nas mãos ao esvaziar as nassas.

Na descarga das capturas:

- Sobre-esforços.
- Quedas a diferentes níveis se se subir por uma escada com caixas, esteiras, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS
➢ Nunca exceder a carga máxima da embarcação e reparti-la de modo equilibrado pelo convés. Nunca levar o barco em "carga plena".
➢ Colocar adequadamente as nassas antes de largá-las e depois de retirá-las, colocando-as fora das zonas de passagem, para evitar quedas.
➢ Utilizar luvas nas manobras de largar, retirar e esvaziar as nassas, assim como na captura do isco a ser utilizado nelas.
➢ Reforçar os cuidados ao largar as nassas para evitar entalamentos.
➢ Reforçar os cuidados ao recolher a boia com o bicheiro.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reforçar os cuidados ao recolher as nassas e não se colocar entre estas e o alador para evitar entalamentos. É recomendável trabalhar com uma mão sobre o comando de paragem e colocar as nassas com a outra.
- Rever periodicamente o funcionamento do alador e do seu dispositivo de paragem de emergência, se existir. Regular a velocidade e a força de rotação para evitar consequências muito graves no caso em que se produza um entalamento. Nunca colocar a toda velocidade para que se possa parar com toda a rapidez.
- Utilizar equipamentos de proteção individual adequados (por exemplo botas de borracha com a ponteira reforçada).
- Colocar um limitador de metal ou plástico no alador para evitar que as nassas saiam lançadas.
- Para realizar a descarga, amarrar a embarcação na zona mais adequada do porto, donde a operação seja mais fácil e menos perigosa, com fáceis acessos e tendo que ultrapassar o menor desnível possível.
- Não transportar mais peso do que o aconselhável em função da constituição de cada indivíduo (nunca mais de 25kg). Utilizar carrinhos de transporte.

Processamento

O processamento do peixe capturado pode envolver várias tarefas dependendo do tipo de embarcação e da espécie capturada. Pode contemplar apenas a sua colocação em recipientes apropriados.

O processamento do pescado congelado (lula, linguado, calamar, camarão, etc) requer um tipo de manuseamento e elaboração diferentes dos utilizados no pescado fresco (tamboril, solha, etc).

De uma maneira geral podemos considerar as seguintes fases no processamento do pescado.

Seleção e classificação – procede-se à separação do peixe em função das suas características.

Remoção da cabeça – uma máquina equipada com uma lâmina circular de aço inoxidável faz um corte no peixe. O peixe é conduzido à zona de corte onde um dispositivo separa a cabeça do corpo do peixe.

Evisceração – manualmente, com uma faca, removem-se as vísceras do peixe, que são atiradas pelo alcatrate para o mar.

Remoção da pele – uma máquina remove a pele ao peixe, ficando esta agarrada ao tambor da máquina, saindo o peixe já sem pele na bandeja de saída. A alimentação do pescado à máquina pode ser feita de forma automática (numa passadeira) ou de forma manual.

Partir às postas – uma máquina com uma lâmina de aço faz um corte no dorso do peixe. O processo é similar ao da remoção da cabeça.

Lavagem – processo em que o pescado passa por uma máquina de lavagem giratória que utiliza água do mar. A máquina consiste em duas peças: uma bandeja exterior que serve para recolher a água e uma parte interior que transporta o peixe até à saída.

Empacotamento – o pescado é colocado dentro de caixas previamente preparadas para esse efeito.

Pré-congelamento – o pescado congelado é introduzido em bandejas que se armazenam em túneis de congelação ou em frigoríficos a uma temperatura de -20°C.

O produto fresco é embalado em caixas de plástico cobertas em gelo e armazenado na zona de refrigeração a uma temperatura de 2°C.

Limpeza – uma vez terminado o processamento do pescado, realiza-se a limpeza, da área de trabalho.

Apresentamos de seguida uma identificação dos riscos gerais e respetivas medidas preventivas aplicáveis a todas as tarefas.

PROCESSO Processamento	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas e choques contra estruturas fixas devido a espaço reduzido para se movimentar e trabalhar.	• Manter limpa e ordenada a área de trabalho. Evitar a presença de restos de pescado no solo, aprimorando as tarefas de limpeza. • Conceber e estruturar o "parque" de pesca de modo a que se ampliem ao máximo as áreas de passagem e de trabalho dos operários. • Remover máquinas que não sejam necessárias ao processo. • Utilizar placas de madeira ou plástico antideslizante na zona de trabalho. • Instalar focos de iluminação e estabelecer a periodicidade de verificação dos mesmos. • As vias de passagem devem ter uma largura mínima de 750 mm. • Sinalizar e proteger as estruturas fixas em que o trabalhador se possa aleijar. Estruturas à altura da cabeça, esquinas e bordas de mesas, etc., devem ser sinalizadas com faixas amarelas e pretas e revestidas com material que absorva os impactos do choque. • Utilizar calçado de proteção com sola antiderrapante e ponteira reforçada.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Lesões músculo-esqueléticas produzidas por tarefas repetitivas, posturas incorretas e sobre-esforços. A repetição do mesmo movimento de forma continuada pode provocar *stress* muscular e lesões. Quanto maior é a velocidade da tarefa, maior o *stress* muscular e maior a probabilidade de lesão.	• Recomenda-se a rotação de tarefas entre os trabalhadores para que possam utilizar diferentes grupos de músculos do corpo. • Organizar o trabalho de forma a não sobrecarregar determinados músculos, combinando tarefas, rodando o pessoal e usando um sistema que propicie pausas com maior frequência. • Utilizar ferramentas em bom estado, especialmente a lâmina das facas, pois permite que o trabalho seja efetuado sem ter que se recorrer a tanta força física. • Realizar exercícios de aquecimento antes de iniciar os trabalhos e durante os momentos de pausa.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Processamento	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Sobre-esforços por posturas incorretas ao realizar o trabalho de pé, originando lesões músculo-esqueléticas e/ou fadiga visual. **Lesões dorso-lombares derivadas da movimentação manual de cargas.**	• Ministrar formação sobre como efetuar a movimentação manual de cargas de forma correta. • Estabelecer procedimentos de verificação do estado de organização e limpeza em zonas em que se realizam operações de movimentação manual de cargas, com o objetivo de evitar que os trabalhadores tenham que recorrer à adoção de posturas forçadas.	
Quedas e golpes nas telas transportadoras.	• As telas transportadoras são concebidas como meio de transporte interior para o pescado. Não subir ou deslocar-se nas telas enquanto estas estão em funcionamento. • As telas devem dispor de um cabo que ao longo do seu comprimento acione o mecanismo de paragem de emergência ou de paragem de emergência.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos em partes móveis dos equipamentos utilizados.	• Os equipamentos de trabalho devem estar em conformidade com a legislação vigente relativamente às disposições mínimas de segurança e saúde no trabalho.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos em partes móveis dos diferentes equipamentos de trabalho utilizados.	• Não manusear ou retirar as proteções e resguardos dos equipamentos, exceto em casos de manutenção/reparação por pessoal especializado. • Não colocar em funcionamento os equipamentos alvo de reparação/manutenção sem a colocação prévia das proteções/resguardos. • A roupa de trabalho deve ser ajustada e com as mangas apertadas em torno dos punhos. Não se devem levar relógios, pulseiras, anéis, etc., que possam provocar uma situação de aprisionamento ou entalamento em partes móveis dos equipamentos de trabalho. • Usar luvas de proteção adequadas. • Se o trabalhador tem o cabelo comprido, deve utilizar um gorro ou similar.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Processamento	PROCEDIMENTO Todos	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Entalamentos, cortes, etc., produzidos por manuseamento inadequado dos equipamentos de trabalho.	• Os mecanismos de ativação de um equipamento devem estar perfeitamente identificados, de modo a que a sua função esteja indicada sem dar origem a qualquer tipo de confusão no seu manuseio. • Os diversos botões do equipamento devem estar identificados, indicando a sua função, de forma a evitar confusões na manipulação. As indicações devem estar em português. Os botões devem ser facilmente identificáveis por código de cores ou pictogramas. • Os mecanismos que iniciam e param a operação e, em geral, iniciam qualquer manobra dos equipamentos da grua, devem estar protegidos, de modo a evitar acionamentos acidentais. • Devem ser colocadas proteções nas alavancas que iniciam movimentos para evitar acionamentos acidentais. • Não abandonar o posto de trabalho com o equipamento em marcha.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Acionamento acidental de equipamentos, provocando acidentes.	• Para evitar acionamentos acidentais, o ajuste de pressão deve ser realizado com válvulas monoestáveis ou com válvulas que adotem a sua posição de forma automática.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Risco de choque elétrico em operações de reparação, manutenção e limpeza.	• Instalar um dispositivo de separação da alimentação elétrica de forma manual. Consistirá num interrutor/seccionador omnipolar, que possa ser bloqueado enquanto aberto (isolado), através de chave, cadeado, etc.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Risco de dermatite e alergias de pele pela lavagem frequente das mãos e pelo contacto com os resíduos e vísceras do pescado.	• Proceder à secagem adequada das mãos após cada lavagem. • Utilizar luvas de proteção adequadas. • A utilização de cremes e loções protetoras pode diminuir o contacto com o agente irritante. • Os elementos constituintes dos equipamentos de proteção individual, como o latex das luvas, também podem provocar reações alérgicas na pele.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

Estiva

O tipo de estiva varia, em certa medida, segundo a espécie que está a ser manipulada, o tipo de pesca, o tamanho da embarcação e a duração da viagem.

As caixas com pescado deverão ser arrumadas manualmente nos porões com o máximo de segurança para a embarcação e sua tripulação, ocupando o mínimo espaço possível e repartindo a carga o mais uniformemente possível para garantir a estabilidade da embarcação.

Apresentam-se de seguida os procedimentos e tarefas associados à Estiva.

Procedimentos e tarefas associados à Estiva	
Estiva no porão	• Descarga de túneis/armários • Estiva no porão

PROCESSO Estiva	PROCEDIMENTO Estiva	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao mesmo nível e choques contra estruturas fixas devido a espaço reduzido para trabalhar e movimentar-se.	• Manter limpa e arrumada a área de trabalho. Evitar a presença de restos de peixe no solo, reforçando as tarefas de limpeza. • Instalar focos de iluminação e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação dos equipamentos de iluminação. • Sinalizar e proteger aquelas estruturas fixas que podem causar golpes no trabalhador. • Utilizar calçado de segurança com sola antiderrapante e biqueira reforçada.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas de caixas na sua manipulação.	• Não manipular mais do que uma caixa de cada vez. Utilizar luvas de segurança. • Utilizar calçado de segurança com sola antiderrapante e biqueira reforçada.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Pisadelas em objetos, restos de material, ferramentas, etc.	• Manter adequadamente iluminadas as vias de passagem, especialmente o convés. • Manter a área de trabalho livre de obstáculos. • Recolher as ferramentas uma vez utilizadas e guardá-las no local destinado para o efeito.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Estiva	PROCEDIMENTO Estiva	TAREFA Todas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Lesões muscúlo-esqueléticas originadas por movimentos manuais repetitivos, posturas incorretas e sobre-esforços. A repetição do mesmo movimento de forma continuada pode causar stress muscular e provocar lesões; ao aumentar a rapidez aumenta também o risco de lesão. **Sobre-esforços por carga física postural ao realizar o trabalho de pé, originando doenças músculo-esqueléticas e/ou fadiga visual.** **Dores dorso-lombares derivadas da manipulação manual de cargas.**	• Recomenda-se que os trabalhadores realizem rotação de tarefas que lhes permita usar diferentes grupos de músculos do corpo. • Organizar o trabalho de maneira a não sobrecarregar determinados músculos, combinando tarefas, rodando o pessoal e utilizando um sistema de pausas mais frequentes. • Utilizar ferramentas em bom estado, em especial afiar as facas, o que permitirá diminuir a força física necessária. • Realizar exercícios de pré-aquecimento antes de iniciar as tarefas e nos momentos de pausa. • Dar formação sobre a correta movimentação manual de cargas. • Assegurar o procedimento de comprovar o estado de ordem e limpeza nas zonas onde se realizam movimentação de cargas, com o objetivo de evitar posturas desadequadas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços por carga física postural ao realizar o trabalho de pé, originando doenças músculo-esqueléticas.	• Utilizar, sempre que seja possível, equipamentos para elevação. • Respeitar as instruções na movimentação manual de carga, especialmente manter as costas direitas e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Estiva	PROCEDIMENTO Estiva no porão	TAREFA Descarga de túneis/armários
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Exposição a substâncias tóxicas ou corrosivas pela presença de fugas no circuito de frio e nos túneis/ou câmaras.	• Seguir as indicações das fichas de segurança dos diferentes produtos. • Assegurar a manutenção adequada do sistema de ventilação. • No caso de fugas do fluido refrigerante das instalações, dever-se-á abandonar e vedar o local com a máxima rapidez e proceder à ventilação do local. • Assegurar a existência de um plano de emergência e plano de evacuação para serem ativados em caso de fuga de gases. • Instalar sensores e alarmes centrais que alertem para a existência deste perigo.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Exposição a baixas temperaturas existentes nas câmaras de frio e nos túneis de congelamento.	• Utilizar os equipamentos de proteção que ajudem a isolar do frio e sejam adaptados para a tarefa. • Utilizar luvas e botas de frio, vestuário adequado, protetores auriculares, etc. • Possuir locais de descanso onde podem ser consumidas bebidas quentes. • Utilizar agasalhos e elementos de proteção pessoal adequados às temperaturas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Estiva	PROCEDIMENTO Estiva no porão	TAREFA Estiva no porão
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas a diferentes níveis pela escotilha do porão.	• Proteger os buracos de escotilha do porão uma vez aberta, através da instalação de um corrimão a 1 metro de altura ou através da instalação de um sistema portátil (corrimão ou conjunto de cordas).	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas de pessoas a distinto nível ao descer pela escada manual para armazenar caixas no porão.	• As escadas devem ter piso antiderrapante e a sua base deverá estar solidamente fixa. • O extremo das escadas deverá exceder pelo menos um metro do lugar onde se quer chegar.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Estiva	PROCEDIMENTO Estiva no porão	TAREFA Estiva no porão
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• As escadas devem estar dotadas de ganchos para poder encaixar em elementos de apoio na parte superior. • As escadas manuais devem ser colocadas com um ângulo de 75° com a horizontal.	
Colapso das caixas armazenadas no porão.	• O pescado deve ser arrumado com segurança no porão, verificando-se a amarração quando as condições do mar assim o exijam. • As estantes e tabuleiros deverão estar devidamente arrumados de forma a evitar o deslocamento da carga. • Evitar o trabalho ou a circulação de trabalhadores quando as condições atmosféricas sejam adversas. • As caixas devem ser empilhadas devidamente, de modo a que em qualquer estado do mar não caiam acidentalmente. Deverá ser garantido o fácil acesso tanto ao interior como ao exterior do porão. • Também o acesso aos poços do porão deve estar sempre livres de obstáculos e limpos. • Sinalizar e respeitar o uso obrigatório do capacete de segurança quando se estiver no porão.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Exposição a substâncias tóxicas ou corrosivas devido a fugas no circuito de refrigeração do porão. Funcionam a temperaturas muito baixas e utilizam gases refrigerantes como o freon.	• Seguir as indicações das fichas de segurança dos diferentes produtos. • Assegurar a adequada manutenção do sistema de ventilação. • Em caso de fuga de fluido refrigerante das instalações, deve-se abandonar e selar o local com a maior brevidade e proceder à ventilação do local. • Assegurar a existência de um plano de emergência face a possíveis fugas, bem como um plano de evacuação. • Instalar sensores e sistema de alarme central para dar aviso sobre a existência de potenciais perigos. • Dispor de dois equipamentos de respiração autónoma homologados, perto das instalações, mas não em local que se revele inacessível em caso de fuga de gás.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Estiva	PROCEDIMENTO Estiva no porão	TAREFA Estiva no porão
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**

Exposição às baixas temperaturas existentes no porão.	• Utilizar os elementos de proteção que ajudem a isolar do frio e que sejam adaptados à tarefa.
	• Utilizar luvas e botas para o frio, vestuário adequado, protetores para as orelhas, etc…
	• Os tripulantes que trabalhem em câmaras ou no porão devem dispor de meios para comunicar com o exterior. Quando seja necessário fechar as portas para trabalhar no interior, o tempo de permanência deve ser controlado desde o exterior, mas numa posição imediatamente adjacente.
	• Instalar no interior das câmaras de frio, um dispositivo de alarme que os tripulantes possam acionar e alertar o pessoal que se encontre no exterior assim como o pessoal que se encontre de guarda.
	• As câmaras de frio devem dispor de abertura para o interior.
	• A permanência no porão deve ser controlada:
	  ○ De 0° a -18°C, não se estabelece limites, sempre que se levar vestuário adequado.
	  ○ De -18°C a -34°C, máximo 4 horas ao dia, alternando uma hora de exposição e uma hora de recuperação.
	  ○ De -34°C a -57°C, dois períodos de 30 minutos separados por 4 horas.
		MARINHEIRO
		CONTRAMESTRE

Navegação para o porto

Durante a navegação de volta ao porto aproveita-se para desarranchar a embarcação, trabalho que consiste em ordenar, acomodar diversos equipamentos a bordo, realizar a amarração de aparelhos e de todo aquele material que se pode desprender, preparando a embarcação para enfrentar possíveis condições adversas do tempo.

Distribui-se toda a carga no convés (aparelhos, material de manutenção e outros), alojando-se as cargas nos lugares destinados para tal fim.

As cargas que sejam suscetíveis de se deslocarem por movimentos aleatórios a embarcação ou outras causas, deverão ser arrumadas e amarradas a pontos de fixação da embarcação e ser imobilizadas através de esticadores e calços.

Na navegação até ao porto de destino, deverá ter-se em conta as condições atmosféricas adversas que a embarcação pode encontrar.

O pessoal das máquinas durante a travessia verifica o funcionamento dos equipamentos de trabalho, realizando as operações de reparação e manutenção necessárias. Também aproveitam a navegação até ao porto para realizar as tarefas de limpeza da embarcação.

Uma vez chegado ao porto, procede-se à manobra de ancoragem da embarcação, assim como à operação de baixar e amarrar os cabos aos cabeços do porto, auxiliado por pessoal de terra do armador. Quando a embarcação se encontrar corretamente atracada, instala-se o passadiço para poder desembarcar.

Apresentam-se de seguida os procedimentos e tarefas associados à navegação para o porto bem como os principais riscos e medidas preventivas.

Procedimentos e tarefas associados à Navegação para o porto	
Desarranchar	• Arrumar e rever o equipamento, malas, portas, cabos
Navegação	• Navegação livre • Limpeza da embarcação • Ancoragem (manobrar, baixar cabos, colocar a passadeira, etc.)

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Desarranchar	TAREFA Arrumar e rever o equipamento, malas, portas, cabos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas a diferentes níveis pela escotilha.	• Colocar grades provisórias nas escotilhas entre o convés superior e a ponte, para quando permanecerem abertas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de objetos por manipulação incorreta de cargas.	• Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de luvas de proteção no manuseamento da rede, cabos, portas, etc. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas de cargas desprendidas durante a navegação, por não se realizar uma estiva adequada.	• Os apetrechos devem estar bem seguros e ordenados.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de carga a ser transportada por grua por embate em objetos ou rotura de cabos ou outros elementos auxiliares (ganchos, etc.) ou resultado do choque contra algum obstáculo que origine a queda da carga.	Para evitar a queda de cargas, devem adotar-se as seguintes medidas: **Relativamente ao acoplamento de cabos e meios auxiliares** A operação deverá ser realizada de modo a que a repartição da carga seja homogénea, estabilizando-a, evitando o contacto de cabos com arestas vivas, recorrendo ao uso de calhas. O ângulo formado pelos cabos entre si não deve nunca ser superior a 120°, devendo procurar-se que seja inferior a 90°. De qualquer forma, deve verificar-se nas tabelas correspondentes que a carga útil para o ângulo formado não é superior à carga real. Cada um dos meios auxiliares utilizados na manobra (ganchos, correntes, etc.) deve ter capacidade para suportar, sem deformar, as oscilações a que estão submetidos. Devem ser descartados cabos defeituosos. **Relativamente à zona de manobra** Entende-se por zona de manobra toda a área que cubra a trajetória e ângulo de ação, desde o ponto de amarre da carga até à descarga. Esta zona deve estar livre de obstáculos e previamente sinalizada e delimitada para evitar a circulação de pessoas durante a manobra.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Desarranchar	TAREFA Arrumar e rever o equipamento, malas, portas, cabos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	Se a passagem de pessoas sob as cargas suspensas não puder ser evitada, devem emitir-se sinais previamente estabelecidos, geralmente sonoros, para que as pessoas se possam pôr a salvo de possíveis desprendimentos. **Relativamente à execução do trabalho** Em cada manobra deve existir um encarregado, com formação e capacidade necessária para poder dirigi-la e que será responsável pela sua correta execução, podendo ser auxiliado por vários ajudantes de manobra, caso a sua complexidade assim o exija. O operador de grua deve obedecer apenas às ordens do encarregado da manobra e dos ajudantes que devem ser facilmente identificáveis por crachás ou vestuário que os distingam dos restantes operários. As ordens devem ser transmitidas através de sinalização gestual: • Quando a carga é içada deve evitar-se que o gancho alcance o extremo da grua, por forma a evitar a utilização do sistema de "fim de linha", evitando o desgaste prematuro do equipamento, que pode provocar acidentes ou originar avarias.	
Pisadelas em objetos, restos de material, ferramentas, etc.	• Devem manter-se adequadamente iluminadas as vias de passagem, especialmente no convés. • Assegurar que a área de trabalho está livre de obstáculos. • Recolher as ferramentas depois de utilizadas e guardá-las nos locais destinados para o efeito.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choques com objetos ou ferramentas durante operações de reparação de redes e sua manipulação.	• Utilizar luvas de proteção no uso de ferramentas cortantes e afiadas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Desarranchar	TAREFA Arrumar e rever o equipamento, malas, portas, cabos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques com a carga a ser manipulada na grua, sobretudo ao ser conduzida por um operário manualmente.	• A carga em suspensão é um elemento que tende a girar. Deve ser controlada com duas cordas colocadas nos extremos por uma equipa formada por três pessoas. Duas das pessoas conduzem a peça com as cordas enquanto a terceira conduz toda a manobra. Desta forma controlam-se os riscos de balanceamento. • Nunca içar cargas sobre pessoas, conservando uma distância de segurança em volta da carga içada, definindo o raio de ação da grua e proibindo o acesso à zona de influência da grua a todo o pessoal não autorizado. • Deve ser sinalizado o uso obrigatório de capacete e a proibição de passagem de pessoas sob as cargas suspensas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda ou desprendimento de objetos por rotura de algum tubo que provoque a queda do mastro da grua, da carga, etc.	• O sistema hidráulico das gruas deve estar equipado com válvulas de segurança que impeçam a queda da grua ou da carga no caso de falha /rotura dos tubos do sistema hidráulico.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Choques contra elementos móveis ou contra cargas suspensas, por permitir o acesso à grua a todos os trabalhadores indiscriminadamente, etc.	• O operador da grua deve cumprir determinados requisitos físicos e psíquicos: não padecer de anomalias físicas ou psicológicas incapacitantes e estar nas condições físicas e psicológicas requeridas. • O operador deve estar expressamente autorizado e devidamente qualificado.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Desarranchar	TAREFA Arrumar e rever o equipamento, malas, portas, cabos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas de objetos desprendidos na movimentação do raio de ação da grua.	Por norma geral é proibido permanecer no raio de ação da grua. Quando por qualquer tipo de circunstância tal não seja possível devem adotar-se as medidas necessárias para evitar acidentes, ou seja: • Ministrar formação e informar os operários das normas de segurança. • Manter uma distância de segurança em relação às cargas suspensas. • Não virar costas a uma carga suspensa. • Não permanecer entre obstáculos ou zonas que dificultem a mobilidade e que impeçam a saída dos operários em caso de acidente por queda de carga.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamento com partes móveis dos equipamentos de trabalho, como engrenagens da maquinaria, tambor de rede, bobinas, guinchos, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem cumprir as disposições mínimas de segurança e saúde no trabalho. • As partes móveis do equipamento de trabalho (engrenagens, etc.) devem estar protegidas por resguardos que impeçam o acesso a zonas perigosas. • Sinalizar o risco de entalamento no equipamento de trabalho. • As máquinas devem dispor de paragem de emergência, tanto no próprio equipamento como na ponte que o controla. • Não mexer nem retirar as proteções ou resguardos dos equipamentos, com exceção da reparação/manutenção efetuada por pessoal especializado. • Não colocar em funcionamento os equipamentos que estão a ser objeto de reparação/manutenção sem colocar previamente resguardos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos , queda da carga, choques contra objetos móveis, etc.	• Identificar os diversos botões do equipamento, indicando a sua função, de forma a evitar confusões na manipulação. As indicações devem estar em português. Os botões devem ser facilmente identificáveis por código de cores ou pictogramas. • Utilizar os códigos de cores e pictogramas normalizados para evitar confusões.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Desarranchar	TAREFA Arrumar e rever o equipamento, malas, portas, cabos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de carga por arranque brusco da grua.	• Devem estar embutidos e protegidos os órgãos de arranque, paragem e de forma geral todos os órgãos que iniciem uma manobra do equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos. Para isso é preciso colocar um protetor das alavancas de manobras para evitar qualquer movimento involuntário.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda da carga ao ser içada por sobrecarga da grua.	• Utilizar limitadores de carga, que atuem emitindo um sinal de alarme luminoso ou sonoro, quando o volume de carga chega a 75% do máximo admissível e bloqueando os circuitos hidráulicos ao atingir 85% da carga. • Colocar placa identificativa da carga nominal da grua e configurações de carregamento. • Os ganchos devem dispor de mecanismos de travagem de segurança.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços e posturas incorretas ao realizar trabalhos de pé ou em posturas forçadas, originando lesões músculo-esqueléticas.	• Utilizar sempre que seja possível equipamentos para elevação e movimentação de cargas. • Respeitar as regras da movimentação manual de cargas, especialmente manter o tronco reto e os joelhos fletidos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Navegação livre
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao mar, quedas ao mesmo nível, choques contra objetos fixos, etc.	• No caso de mudança de rumo ou velocidade, a tripulação deverá ser avisada, já que a mudança repentina pode apanha-los desprevenidos, uma vez que neste momento a embarcação está mais exposta à ondulação.	TODA A TRIPULAÇÃO

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Navegação livre
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Contactos elétricos ao ligar motores e equipamentos de navegação.	• Estabelecer uma adequada manutenção dos equipamentos de trabalho e máquinas elétricas, de acordo com o estipulado pelo fabricante e anotando no diário de manutenção dos equipamentos de trabalho. • Dispor das fichas de dados de segurança entregues pelo fabricante. • Verificar o estado de manutenção de dispositivos e acessórios, instalações, diferenciais, cabos, isolamento, sistemas elétricos da embarcação, etc., através de verificações periódicas. • Não utilizar cabos defeituosos, pinos ou tomadas deterioradas ou tentar reparações com fita isolante ou similar. • Colocar os cabos elétricos em calhas, fora das zonas de passagem. • Manter os quadros elétricos fechados e sinalizados. • Nunca puxar os cabos ao desligá-los. • Não manusear qualquer equipamento elétrico com as mãos húmidas. • Definir e respeitar as instruções de equipamentos radioelétricos. • Sinalizar e respeitar a proibição de utilização de cabos descarnados.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Navegação livre
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Possíveis colisões ou abordagens com outras embarcações.	• Assegurar que a manobra da embarcação se faz segundo as boas práticas marítimas, cumprindo sempre com o regulamento internacional de abordagem vigente. • Dispor a bordo dos equipamentos de navegação e comunicação de acordo com a regulamentação. • Dispor de meios de salvamento e sobrevivência exigidos na legislação aplicável. • Reforçar as precauções na navegação noturna e de escassa visibilidade. • Assegurar a existência de uma boa liderança na embarcação • O aparelho de controlo automático não deverá ser utilizado em águas restringidas, na proximidade imediata de outras embarcações, quando a visibilidade seja reduzida ou noutras situações de perigo, a menos que uma pessoa autorizada possa acudir imediatamente para assumir o comando manual.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Posturas forçadas por utilizar uma cadeira inadequada.	• As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, costas com uma suave proeminência para dar apoio à zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE
Posturas incorretas no posto de trabalho em virtude de fatores ergonómicos do mesmo. Situação produzida pela realização de trabalho em pé ao manusear máquinas e equipamentos durante a fase de apetrechamento, podendo ocasionar lesões músculo-esqueléticas.	• Recomenda-se a alternância entre as posições de pé e sentado durante os trabalhos. • Utilizar cadeiras ergonómicas nos postos de controlo da ponte. • As cadeiras devem dispor de assento ajustável em altura, costas com uma suave proeminência para apoio da zona lombar e dispositivo de ajuste de altura e inclinação. • Os ecrãs de visualização de dados devem estar colocados de forma a que possam ser situados a uma distância superior a 400 mm dos olhos do utilizador e a uma altura tal que possam ser visualizados dentro do espaço compreendido entre a linha de visão horizontal e um traço 60° abaixo da horizontal.	COMANDANTE PESSOAL DA PONTE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Navegação livre
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Ministrar formação e informar os trabalhadores sobre a correta utilização de equipamentos dotados de visor e sobre a disposição do posto de trabalho e os riscos inerentes a uma correta distribuição do mesmo.	

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Limpeza da embarcação
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas a diferentes níveis por aberturas, escotilhas, etc., que não se encontrem protegidas.	• Toda a escotilha, abertura, buraco, etc., que possa originar uma queda para um nível diferente daquele em que se circula, deve estar protegida com corrimão de segurança em todo o seu perímetro. Devem instalar-se corrimãos a 1 m do solo, barra horizontal e rodapé a 15 cm do nível do solo. Todos os elementos devem estar solidamente fixos entre si.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas de pessoas a diferentes níveis ao descer a escada manual de acesso ao porão.	• Todas as escadas manuais deverão estar providas de piso antiderrapante e a base deve estar solidamente fixa. • O extremo das escadas manuais ultrapassará, pelo menos, em 1 metro o local onde se quer chegar. • Devem estar dotadas de ganchos para poderem ficar presas à parte superior dos elementos de apoio. • As escadas manuais devem formar um ângulo de aproximadamente 75° com a horizontal.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas ao mesmo nível por tropeções e escorregões (derrames, restos no solo, obstáculos que impendem a circulação dos trabalhadores).	• Os espaços de trabalho e os lugares onde se depositem materiais devem estar bem organizados. • Sinalizar, quando possível, que o piso está molhado e existe perigo de escorregar.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Navegação	TAREFA Limpeza da embarcação
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Exposição e contacto com substâncias tóxicas, nocivas e irritantes na utilização de produtos de limpeza como lixívia, detergentes, desinfetantes, etc.	• Guardar todos os produtos de limpeza nas suas embalagens originais, nunca substitui-las por outras que podem dar origem a confusão, como embalagens de bebidas ou de produtos alimentares. • Não utilizar nenhum produto sem saber as suas características e os seus riscos, exigir a rotulagem das embalagens com o nome do produto, utilizações e riscos. • Lavar as mãos depois da utilização dos produtos de limpeza, mesmo que se tenha utilizado luvas, especialmente antes de refeições e de sair do trabalho. • Utilizar luvas adequadas para o uso de produtos de limpeza. • Manter bem fechados e rotulados todos os produtos, mesmo que não sejam utilizados. • Solicitar as fichas de segurança dos produtos utilizados. Utilizar os equipamentos de proteção individual indicados nas fichas de segurança. • Ministrar formação e informar os trabalhadores sobre a utilização deste tipo de produtos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Exposição a baixas temperaturas ao realizar tarefas de limpeza no porão e nos túneis de congelamento.	• Utilizar os equipamentos de proteção que ajudem a isolar do frio e sejam adaptados para a tarefa. Utilizar luvas com mangas e calçado para o frio. • Possuir locais de descanso onde podem ser consumidas bebidas quentes. • Utilizar agasalhos e elementos de proteção pessoal adequados às temperaturas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Navegação para o porto	PROCEDIMENTO Chegada ao porto	TAREFA Ancoragem (manobrar, baixar cabos, colocar a passadeira, etc)
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas de objetos na sua manipulação (colocação da passadeira).	• Ao colocar a passadeira com a grua, esta não deve ser guiada com as mãos, mas com duas cordas de guia colocadas nos extemos da peça, utilizando uma equipa de três homens. Dois dos homens controlaram a peça através dos cabos colocados nas extremidades, enquanto que o terceiro guiará a manobra. Desta forma controlam-se os riscos por a peça girar ou balancear.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos por/ou entre objetos e choques ao largar os cabos.	• Manter uma distância de segurança para os cabos em tensão. • Quando se manipular as amarras não permanecer entre elas. • Um responsável deve dirigir as operações e antes de ordenar que se larguem os cabos de amarração, deverá assegurar-se que nenhuma pessoa se situe no raio de ação destes. • O uso da maquinaria e equipamentos de ancoragem será feito por pessoal com formação específica. • Utilizar luvas de segurança na utilização dos cabos. • Estabelecer um sistema de comunicação e coordenação constante entre o comandante e os marinheiros.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços e posturas incorretas ao realizar trabalhos de pé ou em posturas forçadas, originando lesões músculo-esqueléticas.	• Respeitar as regras da movimentação manual de cargas, especialmente manter o tronco reto e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre a forma correta de movimentar manualmente cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Possíveis pequenas colisões no próprio molhe ou a outras embarcações	• Dever de manobrar a embarcação, segundo as boas práticas marítimas, cumprindo sempre com os regulamentos vigentes.	COMANDANTE OFICIAIS DE PONTE

Descarga

Após a chegada da embarcação ao porto, procede-se à descarga do peixe para terra.

O pessoal acede ao porão para dar início à operação de descarga. Dependendo do tipo de embarcação a descarga pode ser manual ou com grua.

Neste caso, as caixas de peixe são dispostas manualmente em paletes e em seguida é cintada a mercadoria para evitar a sua queda ou derrube quando forem içadas por uma grua. Colocam-se as cintas da grua nas paletes, de forma a que a repartição da carga seja homogénea.

O operador da grua, guiado por pessoal no convés utilizando um código de sinais gestuais ou no porão da embarcação utilizando walkie-talkies, iça a carga e deposita-a em terra.

Posteriormente o pessoal de terra recebe a mercadoria e transporta-a para o interior de um armazém para sua posterior classificação.

A mercadoria é sempre içada com uma grua em terra por pessoal não pertencente à tripulação.

Com o guindaste de bordo realizam-se movimentos de cargas de menor envergadura como cartão, equipamentos, garrafas de gás, etc.

No caso da descarga ser feita pela própria tripulação, os marinheiros encarregam-se de preparar a mercadoria e arrumá-la em paletes e o contramestre encarrega-se da supervisão e controlo da descarga. Tudo isto debaixo da direção do Comandante.

No final da descarga procede-se à limpeza do porão.

Enumeram-se de seguida os procedimentos e tarefas associados à descarga e faz-se uma abordagem aos principais riscos e medidas preventivas.

Procedimentos e tarefas associados à Descarga	
Descarga no porto	• Paletização e cintagem da mercadoria • Descarga da mercadoria em terra • Limpeza do porão

PROCESSO Descarga	PROCEDIMENTO Descarga no porto	TAREFA Paletização e cintagem da mercadoria
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas de material por uma inadequada manipulação da carga.	• Uso obrigatório de luvas de proteção na manipulação manual de cargas. • Ministrar formação sobre a correta movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Entalamentos produzidos pela manipulação inadequada do equipamento de trabalho.	• Identificar devidamente os órgãos de acionamento dos equipamentos de forma a que seja indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Estas instruções devem estar em português, e manterem-se legíveis. • Os órgãos de acionamento devem ser reconhecidos facilmente através de indicações, cores e pictogramas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços por carga física postural ao realizar o trabalho de pé, originando doenças músculo-esqueléticas.	• Utilizar, sempre que seja possível, equipamentos para movimentação de cargas. • Respeitar as instruções na movimentação manual de carga, especialmente manter as costas direitas e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Pisadelas em objetos, restos de material, ferramentas, etc.	• Devem manter-se adequadamente iluminadas as vias de passagem, especialmente no convés. • A área de trabalho deve estar livre de obstáculos. • As ferramentas, uma vez utilizadas, devem ser recolhidas e guardadas nos locais destinados para o efeito.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Exposição às baixas temperaturas existentes no porão.	• Utilizar os elementos de proteção que ajudem a isolar do frio e que estejam adaptados para a tarefa. • Utilizar roupa quente e elementos de proteção pessoal adequados à temperatura.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Descarga	PROCEDIMENTO Descarga no porto	TAREFA Descarga da mercadoria em terra
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas a diferentes níveis por aberturas, escotilhas, etc., que não se encontrem protegidas.	• Toda a escotilha, abertura, buraco, etc., que possa originar uma queda para um nível diferente daquele em que se circula, deve estar protegido com corrimão de segurança em todo o seu perímetro. Devem instalar-se corrimãos a 1 m do solo, barra horizontal e rodapé a 15 cm do nível do solo. Todos os elementos devem estar solidamente fixos entre si.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas de pessoas de diferentes níveis ao subir/descer por uma escada manual para ter acesso ao porão.	• As escadas devem ter piso antiderrapante e a sua base deverá estar solidamente fixa. • O extremo das escadas deverá exceder pelo menos um metro do lugar onde se quer chegar. • Devem estar dotadas de ganchos para poder estar sujeitas a elementos de apoio na parte superior. • As escadas manuais devem ser colocadas com um ângulo de 75° com a horizontal.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas ao mar ao deslocar-se na embarcação.	• Ao olhar para o porão ou para terra há que se evitar inclinar o corpo em excesso. • Ao deslocar-se entre o convés e o porão ou vice-versa, ao subir ou descer escadas o corpo deve estar o mais próximo possível das escadas, tendo o mínimo três extremidades em contacto com as escadas (dois pés e uma mão ou duas mãos e um pé). • Não circular em superfícies frágeis ou instáveis.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de material empilhado.	• Devem ser designados locais de armazenamento de cargas. As cargas não devem estar armazenadas em locais de passagem do pessoal. • Empilhar as cargas a uma altura que garanta a sua estabilidade. • Material empilhado de que se duvide da estabilidade deve ser amarrado.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Descarga	PROCEDIMENTO Descarga no porto	TAREFA Descarga da mercadoria em terra
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Queda de objetos por manipulação.	• Os estivadores no porão devem ter cuidado com as caixas congeladas para que não resvalem e choquem com um colega, especialmente no início da estiva quando existem muitos trabalhadores num curto espaço. • Utilizar luvas adequadas para cada operação.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Queda de mercadoria manipulada por uma grua.	• É totalmente proibido estar debaixo de cargas suspensas. • Não permitir a permanência de ninguém na zona destinada à deposição da mercadoria. • Não colocar em cima das cargas ferramentas ou materiais que possam cair sobre os trabalhadores. • Usar obrigatoriamente o capacete protetor. • As cargas devem ser arrumadas de forma estável. • As cintas deverão ter uma altura excessiva em relação às cargas. • Será vedada e proibida a circulação em todos os acessos ao convés e que entrem no raio de ação da grua. • Não será dada ordem ao operador de grua para movimentar a carga até que todo o pessoal do porão esteja em zona segura. • Somente o pessoal imprescindível permanecerá no porão e deverá estar no local oposto à entrada das cintas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Sobre-esforços por carga física postural ao realizar o trabalho de pé, originando doenças músculo-esqueléticas.	• Utilizar, sempre que seja possível, equipamentos para elevação. • Respeitar as instruções na movimentação manual de carga, especialmente manter as costas direitas e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Descarga	PROCEDIMENTO Descarga no porto	TAREFA Descarga da mercadoria em terra
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Exposição às baixas temperaturas existentes no porão.	• Utilizar os elementos de proteção que ajudem a isolar do frio e que sejam adaptados à tarefa. Utilizar luvas e botas para o frio, vestuário adequado, protetores para as orelhas, etc. • Os marítimos que trabalhem em câmaras ou no porão devem dispor de meios para comunicar com o exterior. Quando seja necessário fechar as portas para trabalhar no interior, o tempo de permanência deve ser controlado desde o exterior, mas numa posição imediatamente adjacente. • Instalar no interior das câmaras de frio, um dispositivo de alarme que os tripulantes podem acionar e alertar o pessoal que se encontre no exterior assim como o pessoal que se encontre de guarda. • As câmaras de frio terão abertura para o interior. • A permanência no porão deve ser controlada: ○ De 0° a -18°C, não se estabelece limites, sempre que se levar vestuário adequado. ○ De -18°C a -34°C, máximo 4 horas ao dia, alternando uma hora de exposição e uma hora de recuperação. ○ De -34°C a -57°C, dos períodos de 30 minutos separados 4 horas.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Descarga	PROCEDIMENTO Descarga no porto	TAREFA Limpeza do porão
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas a diferentes níveis por aberturas, escotilhas, etc., que não se encontrem protegidas.	• Toda a escotilha, abertura, buraco, etc., que possa originar uma queda para um nível diferente daquele em que se circula, deve estar protegido com corrimão de segurança em todo o seu perímetro. Devem instalar-se corrimãos a 1 m do solo, barra horizontal e rodapé a 15 cm do nível do solo. Todos os elementos devem estar solidamente fixos entre si.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas de pessoas a distinto nível ao subir/descer pela escada manual para aceder ao porão.	• As escadas devem ter piso antiderrapante e a sua base deverá estar solidamente fixa. • O extremo das escadas deverá exceder pelo menos um metro do lugar onde se quer chegar. • Devem estar dotadas de ganchos para poderem estar sujeitas a elementos de apoio na parte superior. • As escadas manuais devem ser colocadas com um ângulo de 75° com a horizontal.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Quedas ao mesmo nível por tropeções e escorregões (derrames, restos no solo, obstáculos que impendem a circulação dos trabalhadores).	• Os espaços de trabalho como o armazém de produtos e outros lugares onde se depositem materiais devem estar bem organizados. • Sinalizar, quando possível, que o piso está molhado e existe perigo de escorregar.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Projeção de fragmentos e/ou partículas quando se utiliza uma lavadora de alta pressão para limpeza do parque de pesca.	• Os jatos de alta-pressão podem ser perigosos se usados inapropriadamente. Não dirigir o jato para as pessoas, equipamento elétrico ativo ou equipamento do mesmo, nem para limpar roupa nem calçado. • Usar obrigatoriamente óculos de proteção para proteger da água e da sujidade que salpica.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE
Contactos elétricos na utilização da lavadora de alta pressão.	• Verificar que o cabo de ligação à rede e a extensão não se encontram deteriorados. • O cabo de ligação à rede e da extensão não devem estar sobre a água. • Todas as áreas com corrente elétrica das zonas de trabalho devem estar protegidas contra os jatos de água.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

PROCESSO Descarga	PROCEDIMENTO Descarga no porto	TAREFA Limpeza do porão
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Exposição e contacto com substâncias tóxicas, nocivas e irritantes na utilização de produtos de limpeza como lixívia, detergentes, desinfetantes, etc.	• Guardar todos os produtos de limpeza nas suas embalagens originais, nunca substituí-las por outras que podem dar origem a confusão como embalagens de bebidas ou de produtos alimentares. • Não utilizar nenhum produto sem saber as suas características e os seus riscos. • Exigir a rotulagem das embalagens com o nome do produto, utilizações e riscos. • Lavar as mãos depois da utilização dos produtos de limpeza, mesmo que se tenha utilizado luvas, especialmente antes de refeições e de sair do trabalho. • Utilizar luvas adequadas para o uso de produtos de limpeza. • Manter bem fechados e rotulados todos os produtos, mesmo que não sejam utilizados. • Solicitar as fichas de segurança dos produtos utilizados. Utilizar os Equipamentos de Proteção Individual indicados nas fichas de segurança. • Ministrar formação e informar os trabalhadores sobre a utilização deste tipo de produtos.	MARINHEIRO CONTRAMESTRE

Outras Tarefas

Neste capítulo iremos abordar as tarefas que pela sua especificidade não se enquadram nas tarefas anteriormente descritas e que dizem respeito, por exemplo, aos trabalhos de reparação e manutenção, aos trabalhos realizados pelo cozinheiro, entre outros.

Descrevem-se seguidamente os procedimentos de tarefas associados a Outras Tarefas, bem como os riscos associados e respetivas medidas preventivas

Procedimentos e tarefas associados a Outras Tarefas	
Trabalhos de manutenção	• Reparação e manutenção
Casa das máquinas	• Funcionamento e manutenção da casa das máquinas
Cozinha	• Gestão de alimentos • Cozinhar e servir a comida • Limpeza

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Trabalhos de manutenção	TAREFA Reparação e manutenção
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques e cortes com objetos e ferramentas manuais (martelos, chaves de fendas, chaves, etc.).	• Utilizar a ferramenta adequada ao trabalho. • Não deixar abandonadas as ferramentas. • Se não forem mais utilizadas, devem ser guardadas em locais destinados para o efeito. • Limpar materiais ou ferramentas que se encontrem impregnadas de substâncias que os possam tornar escorregadios antes da sua utilização. • As ferramentas que apresentem bordas cortantes deverão ser guardadas de forma adequada. • Utilizar luvas de proteção com ferramentas cortantes ou afiadas.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Trabalhos de manutenção	TAREFA Reparação e manutenção
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques e cortes produzidos por ferramentas elétricas.	• Não expor as ferramentas elétricas à chuva. • Não utilizar ferramentas elétricas num ambiente húmido ou molhado. • Evitar o contacto do corpo com as superfícies ligadas à terra (e.g. tubagens, condutas,…). • As ferramentas não utilizadas devem guardar-se em lugar seco e fechado. • Não sobrecarregar a máquina. Trabalhará melhor e com maior segurança dentro da margem de potência indicada.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS
Projeções de fragmentos e/ou partículas em operações com berbequins, tornos, esmeriladoras, amoladoras, etc. em operações de soldadura.	• Colocar um resguardo de proteção contra projeções. O material deve ser transparente para permitir observar as peças. • Sinalizar o equipamento e utilizar óculos de proteção em todas as operações que produzam projeções. • Não efetuar operações de soldadura sem utilizar proteção ocular.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS
Entalamentos com elementos móveis de ferramentas e equipamentos de trabalho (berbequins, amoladoras, esmeriladoras, etc.) em tarefas de reparação e manutenção.	• As partes móveis de equipamentos de trabalho devem ter proteções de segurança. Não anular nem colocar fora de funcionamento estes dispositivos. • Os equipamentos de trabalho devem dispor de paragens de emergência que permitam parar o equipamento em condições ótimas de desaceleração. • Para evitar um arranque intempestivo no caso de falha e posterior restabelecimento da energia elétrica, devem dispor de um dispositivo auxiliar de comando com retorno à posição de desligar da tensão. • Os órgãos de acionamento devem estar claramente identificados e sinalizados. Estas indicações devem ser em português e duradouras. • A roupa de trabalho deve ser ajustada e com mangas apertadas ao redor dos punhos. Não usar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou um entalamento com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Trabalhos de manutenção	TAREFA Reparação e manutenção
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Contactos elétricos.	• Os equipamentos que disponham de alimentação elétrica devem dispor de ligação à terra, interruptor automático diferencial e disjuntor contra sobretensões e sobreintensidades. • Verificar a adequada manutenção de todos os dispositivos e acessórios, instalação, diferenciais, cabos, nível de isolamento e ligação à terra nos equipamentos da casa das máquinas que disponham de alimentação elétrica. • Não mexer nos equipamentos em tensão. As operações de manutenção e reparação realizam-se com os equipamentos desligados e fora de tensão. • Desligar a ficha da tomada em caso de não utilização. Não puxar o cabo. • As ferramentas elétricas devem dispor de um grau de proteção contra projeção de líquidos. • As lâmpadas portáteis utilizadas para iluminar as distintas reparações na casa das máquinas deverão funcionar com tensões de segurança de 24 volts.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS
Contactos elétricos na utilização da máquina de soldar.	• Verificar o estado dos cabos e pinças de soldar, substituindo os cabos danificados ou em mau estado. • Substituir qualquer cabo de soldar que apresente algum tipo de remendo a menos de 3 metros do porta elétrodos. • Comprovar periodicamente o estado das ligações à terra e dos disjuntores. • Desligar a alimentação do equipamento quando não se utilizar por períodos de tempo prolongados. • Evitar que os cabos de soldar e os de alimentação da máquina de soldar fiquem sobre objetos cortantes, quentes, etc. • No fim da jornada de trabalho, recolher os cabos e desligar todos os equipamentos de soldadura.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Trabalhos de manutenção	TAREFA Reparação e manutenção
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Não utilizar o equipamento sem estar instalado o protetor de terminais. • Verificar se o equipamento está corretamente ligado à terra antes de iniciar a soldadura. • Verificar se os cabos elétricos estão unidos por ligações estanques à intempérie. • Evitar as ligações diretas protegidas com fita isolante. • Não utilizar cabos elétricos com proteção externa danificada. • Os porta elétrodos devem ter o suporte de manutenção em material isolante eletricamente. Se os trabalhos de soldadura se efetuarem em lugares muito condutores (caldeiras, condutas metálicas, etc.) não se deve usar tensões superiores a 50V, devendo permanecer o equipamento de soldadura no exterior do recinto onde opere o trabalhador.	
Incêndios e explosões no processo de soldadura.	• O armazenamento de gases inflamáveis ou perigosos deverá ser feito em lugares ventilados, separando as garrafas de comburentes (oxigénio) das dos combustíveis (acetileno, propano). • Não soldar em ambientes onde possa existir acumulação de gases ou vapores de pintura, diluentes, gorduras, gasolina, etc. • Sempre que se realizem operações de soldadura deve-se ter um extintor nas proximidades. • Nunca usar o oxigénio para ventilar uma zona ou um local, muito menos para operações de limpeza. • Evitar realizar operações de soldadura em tubagens ou recipientes que continham ou contêm produtos combustíveis. • Sempre que seja possível, realizar as operações de soldadura no convés.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Trabalhos de manutenção	TAREFA Reparação e manutenção
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Trabalhos em atmosferas explosivas e perigosas. Entre os espaços em que existe ou pode existir uma atmosfera perigosa contam-se os porões, os fundos duplos, os tanques de carga, as câmaras das bombas, as câmaras de compressores, os tanques de combustíveis, os tanques de lastro, os espaços vazios, os tanques de água, recipientes de pressão, os armários de baterias, os armários das cadeias, os armários de dióxido de carbono e outros meios de combate a incêndios.	Antes de entrar num espaço devem adotar-se as seguintes premissas: • Uma pessoa responsável deve avaliar as condições do espaço e deve ser nomeado um responsável que lidere a operação. • Devem ser identificados os riscos possíveis e adequar o espaço para que a pessoa que entre no espaço tenha todas as condições de segurança. • Realizar medições assegurando que existe uma atmosfera apta para o trabalho. • Deve ser adotado um sistema de autorização de trabalho para permitir a execução de trabalhos. • Devem-se estabelecer e aplicar procedimentos relativos à entrada. • Deve manter-se em todo o lado uma ventilação adequada. • Nenhum membro da tripulação deve entrar num espaço perigoso para socorrer outro tripulante sem ter solicitado ajuda e fazer-se acompanhar de um sistema de respiração autónomo. • O espaço deve garantir uma correta ventilação, seja natural ou forçada. Não ventilar com oxigénio comprimido. • Se durante os trabalhos forem encontradas dificuldades ou imprevistos, deve suspender-se de imediato o trabalho e evacuar de imediato. Devem-se retirar as autorizações de trabalho e reavaliar a situação.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS
Exposição a radiações no processo de soldadura.	• Utilizar capacete de soldador com proteção visual sempre que se solde. Não olhar diretamente no arco voltaico ou para o seu brilho lateral.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Trabalhos de manutenção	TAREFA Reparação e manutenção
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Exposição e contacto com substâncias cáusticas e/ou corrosivas na utilização de produtos de limpeza e de descalcificação, assim como de diluentes e gorduras.	• Solicitar as fichas de segurança dos produtos utilizados. Seguir as instruções do fabricante na manipulação dos produtos e utilizar os equipamentos de proteção individual (EPI) que constem das fichas. • Manter bem fechados e etiquetados os produtos mesmo que não sejam utilizados.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Casa das máquinas	TAREFA Funcionamento e manutenção da casa das máquinas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques e cortes com objetos e ferramentas manuais (martelos, chaves de fendas, chaves, etc.).	• Não deixar abandonadas as ferramentas. Quando não vão ser mais utilizadas devem ser guardadas em locais destinados para o efeito. • Limpar materiais ou ferramentas que se encontrem impregnadas de substâncias escorregadias antes da sua utilização. • As ferramentas que apresentem bordas cortantes deverão ser guardadas de forma adequada. • Utilizar luvas de proteção com ferramentas cortantes ou afiadas.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Casa das máquinas	TAREFA Funcionamento e manutenção da casa das máquinas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Choques e cortes produzidos por ferramentas elétricas.	• Não utilizar ferramentas elétricas num ambiente húmido ou molhado. • Evitar o contacto do corpo com as superfícies ligadas à terra (e.g. tubagens, condutas,…) • Guardar as ferramentas não utilizadas em lugar seco e fechado. • Não sobrecarregar a máquina. Trabalhará melhor e com maior segurança dentro da margem de potência indicada. • Não utilizar ferramentas ou dispositivos acoplados de potência demasiado baixa para executar trabalhos pesados. Não utilizar ferramentas para trabalhos que não foram concebidas. • Não puxar o cabo para desligar a ferramenta da tomada. Preservar o cabo do calor, do óleo e das arestas vivas. • Usar um dispositivo de fixação para manter firme a peça de trabalho. É mais seguro que utilizar a mão e permite ter ambas as mãos livres para manejar a ferramenta.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS
Entalamentos com elementos móveis dos equipamentos de trabalho (motor, compressor, bombas, etc.).	• Utilizar luvas de proteção adequadas. • Deve existir um botão de paragem de emergência que permita parar o equipamento em condições ótimas de desaceleração dos elementos móveis. • Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos de segurança da máquina. • Sinalizar o risco de entalamento no equipamento • As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado. • Se o equipamento bloquear ou encravar, deve parar-se imediatamente o equipamento de trabalho. Uma forma segura de evitar um arranque repentino é desligar a máquina da fonte de energia e assegurar-se que nada pode ligá-la.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Casa das máquinas	TAREFA Funcionamento e manutenção da casa das máquinas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Afixar sinais de aviso no caso de avaria ou reparação. • As partes móveis de equipamentos de trabalho (correias, ventiladores, engrenagens, etc.) devem ter proteções de segurança. Não retirar estes elementos de proteção a não ser que seja absolutamente necessário. • A roupa de trabalho deve ser ajustada e com mangas apertadas ao redor dos punhos. Não usar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento.	
Contactos térmicos com partes quentes do motor ou tubagens que se encontrem protegidas.	• Todas as superfícies que atinjam elevada temperatura como os motores, tubagens, etc., devem estar devidamente isoladas com fibra de vidro ou outro material isolante que impeça o contacto acidental com as mesmas. • Utilizar luvas de proteção térmica e viseira quando se realizem trabalhos em tubagens com fluidos quentes. • Sinalizar o risco de contactos térmicos em todas as tubagens que atinjam elevadas temperaturas. • Como regra geral todas as tarefas de manutenção devem ser realizadas com o motor parado e frio; quando não for possível deverão ser utilizadas luvas com proteção térmica. • Utilizar óculos de proteção contra salpicos.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS
Contactos elétricos.	• Os equipamentos que disponham de alimentação elétrica devem dispor de ligação à terra, interruptor automático diferencial e disjuntor contra sobretensões e sobreintensidades. • Verificar a adequada manutenção de todos os dispositivos e acessórios, instalação, diferenciais, cabos, nível de isolamento e ligação à terra nos equipamentos da casa das máquinas que disponham de alimentação elétrica.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Casa das máquinas	TAREFA Funcionamento e manutenção da casa das máquinas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Não mexer nos equipamentos em tensão. • As operações de manutenção e reparação devem realizar-se com os equipamentos desligados e fora de tensão. • Desligar a ficha da tomada em caso de não utilização. Não puxar o cabo. • As ferramentas elétricas devem dispor de um grau de proteção contra projeção de líquidos. • As lâmpadas portáteis utilizadas para iluminar as distintas reparações na sala das máquinas deverão funcionar com tensões de segurança de 24 volts.	
Incêndios e explosões.	• Na casa das máquinas deve existir um sistema contra incêndios com as revisões atualizadas. • Os motores principais de combustão interna e as máquinas auxiliares devem dispor de dispositivos de fecho automático de combustível para que possam no caso de falha do circuito de alimentação de óleo de lubrificação, evitar a gripagem do motor, avaria total ou explosão. • As caldeiras e todos os aparelhos sobre pressão devem passar pelas provas periódicas de pressão. • Manter os tubos e as condutas bem ligadas e em condições adequadas. • Assegurar a correta ventilação do cárter. • Instalar válvulas de segurança do cárter que ofereçam suficiente zona de descompressão, sem que a sua descarga provoque um risco pessoal. • Os coletores de escape dos motores devem ser limpos com frequência para evitar acumulações de óleos e gases combustíveis.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Casa das máquinas	TAREFA Funcionamento e manutenção da casa das máquinas
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Exposição e contacto com substâncias cáusticas e/ou corrosivas na utilização de produtos de limpeza e de descalcificação, assim como de diluente e gorduras.	• Solicitar as fichas de segurança dos produtos utilizados. Seguir as instruções do fabricante na manipulação dos produtos e utilizar os equipamentos de proteção individual (EPI) que constem das fichas. • Manter bem fechados e etiquetados as embalagens dos produtos mesmo que não estejam a ser utilizadas.	CHEFE DE MÁQUINAS OPERADOR DE MÁQUINAS

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Cozinha	TAREFA Gestão dos alimentos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas a diferentes níveis pela porta da escotilha da cozinha.	• Sinalizar o perigo de queda a diferente nível da escotilha da cozinha.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Quedas ao mesmo nível por tropeções e escorregões, quedas de objetos por manipulação.	• Utilizar calçado de segurança com sola antiderrapante e que cubra e proteja toda a pele.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Queda ao mar durante a realização de operações de evacuação de desperdícios no convés.	• Se estiver mau tempo ou se o barco se balancear em excesso, reforçar os cuidados ao evacuar os desperdícios. • Vigiar desde a ponte a operação. • Se os trabalhadores têm de trabalhar num lugar exposto ou inclinar-se na borda, devem usar cinto de segurança e deverão usar um colete salva-vidas.	COMANDANTE COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Quedas de objetos soltos por arrumação incorreta dos alimentos e utensílios de cozinha.	• Arrumar com firmeza os alimentos no local dos alimentos e nos armários, revendo a amarração em situação de mau tempo. • As prateleiras devem ser amarradas convenientemente de modo a evitar o deslocamento da carga. • Colocar todos os objetos e utensílios de cozinha bem seguros.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA

PROCESSO Outras tarefas	PROCEDIMENTO Cozinha	TAREFA Gestão dos alimentos
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Cortes com latas de conserva abertas, talheres em mau estado, facas, elementos cortantes, etc.	• Manipular com cuidado as latas uma vez abertas. • As facas afiadas devem guardar-se numa gaveta adequada. Não deixá-las em cima de qualquer superfície. • Fixar as peças grandes para evitar cortes por movimentos inesperados. • Retirar os pratos, copos, etc., com bordas em mau estado. • Utilizar luvas e aventais com malha metálica para realizar cortes perigosos.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Sobre-esforços e doenças dorsolombares.	• Manter em ordem e limpa a zona onde se realiza a movimentação manual de cargas, para evitar posturas forçadas ou torções do tronco. • Sempre que possível, utilizar meios mecânicos para manusear elementos pesados.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA

PROCESSO Outras Tarefas	PROCEDIMENTO Cozinha	TAREFA Cozinhar e servir a comida
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas a diferentes níveis pela porta da escotilha da cozinha.	• Sinalizar o perigo de queda a diferente nível da escotilha da cozinha.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Quedas ao mesmo nível por tropeções e escorregões, quedas de objetos por manipulação.	• Utilizar calçado de segurança com sola antiderrapante e que cubra e proteja toda a pele.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Quedas de objetos soltos por arrumação incorreta dos alimentos e utensílios de cozinha.	• Arrumar com segurança os alimentos nos armários, revendo a amarração em situação de mau tempo. • As prateleiras devem ser amarradas convenientemente de modo a evitar o deslocamento da carga. • Colocar todos os objetos e utensílios de cozinha bem seguros.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA

PROCESSO Outras Tarefas	PROCEDIMENTO Cozinha	TAREFA Cozinhar e servir a comida
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
	• Utilizar acessórios que impeçam o deslizamento de potes, panelas, frigideiras, etc. • Sempre que possível deixar uma mão livre quando se sirva ou transporte comida, com o objetivo de segurar alguma coisa, se for necessário.	
Contactos térmicos por manipulação de líquidos em ebulição (água, óleo,etc.).	• Proteger as mãos, corpo e pés antes de tocar ou pegar em recipientes quentes que contenham líquidos em ebulição. As mãos protegem-se com luvas de proteção térmica, pés com calçado fechado e o corpo com avental e roupa de proteção térmica e que cubra todo o corpo. • Orientar as pegas das panelas e frigideiras para o interior do fogão. • Os botões de ligar/desligar os equipamentos de cozinha devem estar bem sinalizados. • Sinalizar e respeitar a proibição de fumar.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Cortes com facas, facões, etc.	• A faca deve penetrar obliquamente no alimento, de modo a que a lâmina esteja longe dos dedos durante o corte. • Fixar solidamente a tábua de corte, em local bem nítido. • Tratar imediatamente qualquer corte ou lesão.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Cortes com latas de conserva abertas, talheres em mau estado, facas, elementos cortantes, etc.	• Manipular com cuidado as latas uma vez abertas. • As facas afiadas devem guardar-se numa gaveta adequada. Não deixá-las em cima de qualquer superfície. • Fixar as peças grandes para evitar cortes por movimentos inesperados. • Retirar os pratos, copos, etc., com bordas em mau estado. • Utilizar luvas e aventais com malha metálica para realizar cortes perigosos.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Entalamento com elementos móveis dos equipamentos utilizados em trabalhos de cozinha.	• As máquinas deverão cumprir a legislação em vigor.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA

PROCESSO Outras Tarefas	PROCEDIMENTO Cozinha	TAREFA Cozinhar e servir a comida
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Contactos elétricos na utilização de aparelhos de alimentação elétrica, cabos, bases de tomadas, etc.	• Verificar o estado dos dispositivos e acessórios dos sistemas elétricos das embarcações. • Não utilizar cabos defeituosos ou bases de tomadas partidas. • Não realizar emendas com fita isolante. • Não utilizar equipamentos com as mãos molhadas ou húmidas. • Antes de limpar os aparelhos elétricos desliga-los da fonte de alimentação.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Sobre-esforços e doenças dorsolombares.	• Manter a limpeza e ordem no local onde se realiza a movimentação manual de carga para evitar posturas forçadas ou torções do tronco. • Sempre que possível utilizar meios mecânicos para movimentar as cargas.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA
Incêndios.	• Rever a calibração do termostato periodicamente (cada 6 meses). • Deixar de utilizar se se observar anomalias ou defeitos importantes durante seu uso. • Substituir o filtro do ventilador periodicamente e limpar o ventilador. • Eliminar de forma periódica restos de gorduras ou de óleo que se tenham depositado em qualquer sitio da cozinha.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA

PROCESSO OUTRAS TAREFAS	PROCEDIMENTO COZINHA	TAREFA Limpeza
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Quedas ao mesmo nível por tropeções e escorregões (derrames, restos no chão, obstáculos que impedem a circulação dos trabalhadores).	• Deve haver ordem tanto nos espaços de trabalho como no armazém de produtos, e naqueles lugares onde se depositem os materiais que dificultem o trabalho. • Sinalizar, quando seja possível, que o piso está molhado se existir risco de escorregões. • Utilizar calçado de segurança com sola antiderrapante e que cubra e proteja todo o pé.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA

PROCESSO OUTRAS TAREFAS	PROCEDIMENTO COZINHA	TAREFA Limpeza
Identificação do Risco	**Medida Preventiva**	**Posto de Trabalho**
Contacto, exposição e/ou inalação a substâncias cáusticas, corrosivas e tóxicas com produtos de limpeza (lixívia, detergentes, desinfetantes, etc.)	• Guardar todos os produtos de limpeza nas suas embalagens originais, nunca substituí-las por outras que podem dar origem a confusão como embalagens de bebidas ou de produtos alimentares. • Não utilizar nenhum produto sem saber as suas características e os seus riscos, exigir a rotulagem das embalagens com o nome do produto, utilizações e riscos. • Depois da utilização dos produtos de limpeza deve lavar-se as mãos, mesmo que se tenha utilizado luvas, especialmente antes de refeições e de sair do trabalho. • Utilizar luvas adequadas para o uso de produtos de limpeza. • Manter bem fechados e rotulados todos os produtos, mesmo que não sejam utilizados. • Solicitar as fichas de segurança dos produtos utilizados. Utilizar os Equipamentos de Proteção Individual indicados nas fichas de segurança. • Ministrar formação e informar os trabalhadores sobre a utilização deste tipo de produtos.	COZINHEIRO AUXILIAR DE COZINHA

Porto da Figueira da Foz

Ramal Ferroviário da Pampilhosa – Sérgio Costa

5 INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

Apresenta-se no quadro 7 um conjunto de recomendações que devem ser respeitadas por todos os atores e envolvidos nas atividade de pesca de modo a evitar a ocorrência de acidentes e doenças profissionais.

Quadro 7 - INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

Precauções para evitar Quedas à Água

- Os tripulantes devem ter sempre extremo cuidado com esta situação, uma vez que constitui a principal causa de morte em embarcações. O balanceamento da embarcação, a aceleração repentina, a realização de operações de pesca no convés em caso de intempérie, o trabalho em pisos molhados e por vezes ensanguentados e com vísceras de pescado e a inevitável fadiga causada pelas longas horas de trabalho, são condicionantes que favorecem quedas acidentais à água.
- Durante os temporais, as embarcações pesqueiras estão especialmente expostas à entrada de água após retomar a marcha, depois de cruzar uma onda, particularmente com a proa ao vento. Os tripulantes que trabalham no convés habituam-se ao balanceamento da embarcação mas uma mudança de direção repentina pode apanhá-los desprevenidos e como nestes momentos a embarcação está mais sujeita a ser invadida por uma onda, a tripulação está mais vulnerável. Assim, é fundamental avisar os tripulantes sempre que se muda de rumo ou se aumenta a velocidade.
- Deve instalar-se um sistema eficaz de aviso e comunicação entre a ponte e a tripulação.
- Se os tripulantes têm que trabalhar num local exposto ou inclinar-se por cima da borda em mares revoltos, devem estar seguros com um cinto de segurança e usar colete salva-vidas.
- Em caso de mau tempo, os trabalhadores não devem trabalhar no convés sozinhos a menos que o pessoal de serviço no comando da embarcação seja previamente avisado.

Considerações Gerais

- As partes do motor e das restantes máquinas, que sejam móveis ou estejam desprotegidas, devem ser protegidas e, caso assim não possa ser, todas as operações aí realizadas devem ser feitas de forma segura e com o motor desligado.
- Devem proteger-se as partes do motor que possam causar queimaduras ou, caso assim não possa ser, a zona deve ser delimitada, de forma a que estas partes possam ser evitadas por todos.
- Devem sinalizar-se as zonas onde se encontrem objetos móveis ou em risco de se soltarem, caso estes não possam ser fixos ou protegidos.
- Os motores e máquinas devem ser alvo de manutenção adequada.

- A tripulação deve ter formação adequada para os trabalhos a realizar.
- Devem ser tomadas medidas para que se evite um contato elétrico direto.
- No contato elétrico indireto devem ser adotadas medidas como a separação de circuitos, a existência de dispositivos diferenciais, isolamento de proteção, etc.
- Devem utilizar-se equipamentos de proteção individual (EPI) para evitar o risco de picaduras, mordidelas, etc.
- Devem manter-se boas condições de higiene em toda a embarcação.
- Deve haver caixa de primeiros socorros, com o equipamento necessário, de acordo com a legislação vigente.
- Os recipientes que contenham substâncias químicas perigosas devem estar corretamente assinalados.
- Deverá ser prestada informação e ministrada formação à tripulação sobre as substâncias químicas presentes na embarcação e os riscos que estas acarretam.
- Sempre que necessários, devem ser utilizados EPI no manuseamento de substâncias químicas perigosas (ver fichas de dados de segurança dos produtos a manusear).
- Os locais onde se armazenam estas substâncias devem estar adequadamente ventilados.
- Todos os locais da embarcação devem estar bem iluminados.
- O nível de ruido deve ser controlado, dentro do possível, recorrendo a medidas como o isolamento da fonte, controlo do ruido dos motores e maquinaria em funcionamento, controlo do ruido provocado pelos gases emitidos, etc.
- A ventilação e climatização dos locais de trabalho da embarcação deve ser adequada ou, em alternativa, deverá ser reduzido o tempo de permanência dos trabalhadores em situações de desconforto térmico.
- Os pavimentos não devem ter irregularidade, de forma a prevenir quedas, tropeções ou escorregadelas.
- Os cabos, cordas, etc., presentes no convés devem estar corretamente acondicionados.
- As zonas ou objetos que possam contemplar riscos devem ser assinalados (queda, entalamento, golpes, cortes, etc.).
- A iluminação em locais com risco de queda deverá ser a mais adequada.
- Devem utilizar-se EPI em todos os trabalhos que envolvam riscos, como por exemplo, os trabalhos em altura.
- Devem ser tomadas todas as medidas que evitem acidentes nos pavimentos, recorrendo a pisos antiderrapantes, revestimentos antiderrapantes ou pisos em goma.
- As escadas devem estar em perfeitas condições, os degraus devem ser de material antiderrapante e serão instaladas proteções laterais.
- A tripulação será informada e formada em matéria de riscos laborais.

- Deve ser sinalizado o uso obrigatório de capacete, calçado de proteção, vestuário de proteção e colete salva-vidas no convés.
- Periodicamente, serão realizados simulacros/exercícios de emergência, registando todos os dados relevantes no diário de bordo.
- Manter as superfícies livres de obstáculos.
- Manter desobstruídos os acessos a válvulas, equipamentos elétricos de movimentação, combate a incêndios e primeiros socorros.
- Todo o material sujeito a movimentos imprevistos deve estar bem seguro.
- A iluminação deve dispor de proteção adequada.
- Tarefas de reparação elétrica serão realizadas apenas pelo pessoal habilitado.
- Não armazenar botijas de gás em espaços fechados ou na casa das máquinas.
- Verificar antes da utilização dos meios de socorro e de combate a incêndios.
- A temperatura no local de trabalho deve ser adequada ao organismo humano durante o tempo de trabalho, tendo em conta os métodos de trabalho aplicados, as exigências físicas impostas aos trabalhadores e as condições meteorológicas atuais ou previsíveis na região em que opera a embarcação. Deve controlar-se a duração de tempo em que se trabalha em zonas de refrigeração.
- Realizar medições dos níveis de iluminação e tomar as necessárias medidas corretivas.
- Dispor de iluminação que não provoque encandeamentos diretos.
- Dispor de material de substituição (lâmpadas, etc.).
- Manter a iluminação em níveis adequados no convés, zonas de pesca, casa das máquinas, cozinhas e refeitórios, que devem estar entre um mínimo de 200 lux e um máximo de 500 lux. As salas de descanso, bem como as vias de passagem ou lavabos, devem dispor de um mínimo de 100 lux.
- Dispor de iluminação adicional localizada nas zonas em que seja necessária (por exemplo, oficinas).
- A iluminação não deve proporcionar sombras desnecessárias e reflexos incomodativos, iluminando perfeitamente a área e local de trabalho.
- A embarcação deverá ter todos os certificados necessários, segundo a lei vigente.

Cordas e Cabos

- Os tripulantes devem conhecer os diferentes tipos de cordas e cabos a bordo e seus usos específicos, particularmente os pontos de rotura das cordas sintéticas.
- Devem ser tomadas precauções para evitar a deterioração das cordas/cabos devido a esforços excessivos ou por fricção contra objetos cortantes.
- Os tripulantes devem assegurar-se que utilizam as cordas/cabos apenas para os fins a que são destinados. Devem cuidar para que todos se encontrem em bom estado e que a sua resistência é consentânea com o esforço a que estarão submetidos.
- As cordas e cabos devem ser verificados regularmente, no sentido de aferir se apresentam sinais de desgaste, rotura, deterioração, deslocamento ou de outros defeitos, ao nível das fibras e das malhas.
- Estes materiais não devem ser expostos a calor excessivo nem ao contato com substâncias químicas prejudiciais. Quando não estiverem a ser utilizados, devem ser armazenados em local bem arejado e à sombra.
- As cordas e os cabos não devem ser submetidos a cargas repentinas, uma vez que isto os sobrecarrega e reduz a sua resistência.
- Os cabos ou cordas não devem ficar pendurados do lado de fora da borda, uma vez que podem ficar presos na hélice.
- As cordas, cabos, redes e outros objetos inutilizados não devem ser atirados ao mar, pois podem constituir fonte de perigo para outras embarcações.
- Quando se manejam cordas ou cabos, deve ter-se o cuidado de não permanecer no seu meio.

Barco de Pesca de Arrasto
http://www.veoverde.com

6 LISTAGEM DOS PRINCIPAIS EQUIPAMENTOS DE TRABALHO UTILIZADOS NAS EMBARCAÇÕES DE PESCA

Omnipresentes de uma forma ou de outra na maior parte das atividades laborais, os equipamentos de trabalho/máquinas são também fonte de riscos significativos que podem originar lesões graves e mesmo a morte.

Os acidentes com equipamentos de trabalho/máquinas ocorrem devido a questões tão diversas quanto a conceção da mesma, a sua manutenção, condições do equipamento na situação de compra em segunda mão ou mesmo a ignorância ou desrespeito de condições de utilização da máquina.

É necessário identificar os riscos a que o utilizador pode estar exposto e assegurar o cumprimento de requisitos mínimos de segurança na conceção e fabrico das máquinas, pois caso tal não seja assegurado, o utilizador (empregador) tem que recondicionar a máquina para a tornar segura, isto é, eliminar um dos fatores potenciadores de acidentes na operação de máquinas que são as condições perigosas.

O outro fator potenciador de acidentes na operação de equipamentos de trabalho/máquinas são os atos inseguros, esses tem que ser combatidos com formação, pelo que é importante conhecer os riscos do equipamento de trabalho/máquina e a forma correta de a instalar, operar e manter e dar a conhece-los e treinar os operadores.

Muitos dos acidentes que ocorrem no setor das pescas estão associados à utilização de equipamentos e/ou máquinas e resultam de não conformidades face aos requisitos legais ou da realização de atos inseguros por parte dos marítimos.

Assim sendo, iremos dar neste capítulo uma particular atenção à problemática dos riscos associados ao funcionamento dos principais equipamentos/máquinas utilizados nas atividades de pesca.

A abordagem é feita em duas vertentes:

- Cumprimento dos requisitos legais;
- Identificação dos riscos e medidas preventivas.

Os equipamentos de trabalho/ máquinas que foram objeto de análise são:

- ***MOTOR***
- ***BOMBA***
- ***COMPRESSOR***
- ***GUINCHO***
- ***TAPETE TRANSPORTADOR***
- ***GUINDASTE DE BORDO***
- ***ALADOR DE EQUIPAMENTOS***
- ***ALADOR DE NASSAS***
- ***TAMBOR DE REDE***
- ***MÁQUINA DE ARRASTO***
- ***PORTÃO DA POPA***
- ***PORTÃO DO CONVÉS***

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MOTOR"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

Descrição: O motor principal é a máquina propulsora da embarcação. O motor auxiliar é a máquina destinada a acionar um gerador elétrico.

NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Estas indicações devem estar, em português e ser duradouras. • Os órgãos de acionamento devem ser reconhecidos facilmente através de indicações, cores e/ou pictogramas.
Existe o risco de manipulação involuntária de órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em funcionamento provocando acidentes como entalamentos, golpes contra objetos móveis, etc., assim como incidentes.	• Devem estar encastrados e protegidos os órgãos de arranque, paragem, e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra no equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos.
Prioridade *Paragem/Arranque*. A ordem de paragem não tem prioridade sobre a ordem de colocação em marcha do equipamento.	Entalamentos, golpes contra objetos móveis, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem ter uma ordem de paragem com prioridade sobre a ordem de arranque.
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Colocar paragem de emergência (botão na forma de cogumelo) tanto no equipamento como no quadro de comandos principais. • A paragem de emergência deve permitir parar o equipamento rapidamente.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MOTOR" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Ausência de dispositivos de alarme.	Aquecimento excessivo do equipamento, incêndio e explosão.	• Colocar sinais de alarme, tanto sonoros como visuais. • Os sinais sonoros serão sirenes e os visuais sinais piloto. • Os sinais luminosos deverão apresentar uma luminosidade e um contraste de cor suficiente para a sua envolvente. • O sinal visual de advertência será de cor amarela ou amarela-laranja. • O sinal de perigo será de cor vermelha e duas vezes mais intensa que o de aviso.
Ausência de resguardos contra riscos de contactos mecânicos com elementos móveis nos equipamentos de trabalho.	Entalamentos com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• As partes móveis do equipamento de trabalho (correias, ventilador, engrenagens, etc.) devem estar protegidas através de resguardos ou carcaças protetoras que impeçam o acesso a zonas perigosas. • Estes resguardos serão de fabrico sólido e resistente. • Não deverá ser fácil anulá-los ou colocá-los fora de serviço. • No caso da carcaça protetora consistir numa grade metálica, esta não deve permitir o contacto de nenhuma parte do corpo com as partes móveis do equipamento de trabalho. • A fixação deve ser garantida por sistemas cuja abertura necessite de utilizar ferramentas.
O equipamento não se encontra protegido contra contactos elétricos diretos e indiretos.	Contactos elétricos sobretudo em operações de reparação, manutenção e limpeza.	• Instalar um dispositivo/sistema de proteção contra contactos diretos e indiretos.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MOTOR" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O equipamento não dispõe de ligação à terra nem de interruptor automático diferencial nem de interruptor magnetotérmico.	Contacto elétrico direto e indireto.	• Instalar: ○ Ligação das massas à rede de terra. ○ Interruptor automático diferencial. ○ Interruptor magnetotérmico contra sobretensões e sobreintensidades.
O equipamento não dispõe de proteção contra sobreaquecimentos.	Contactos com elementos a altas temperaturas.	• Deve-se revestir todas as condutas, escapes ou outros elementos do equipamento que atinjam elevadas temperaturas.
Ausência de sinalização de segurança.	Projeção de fragmentos e/ou partículas, entalamentos entre objetos, contactos elétricos, etc.	• Colocar sinalização de segurança, a saber: ○ Uso obrigatório de óculos de proteção. ○ Aviso de risco elétrico. ○ Aviso de risco de entalamento entre partes móveis dos equipamentos de trabalho. ○ Aviso de risco de elementos a alta temperatura.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MOTOR"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

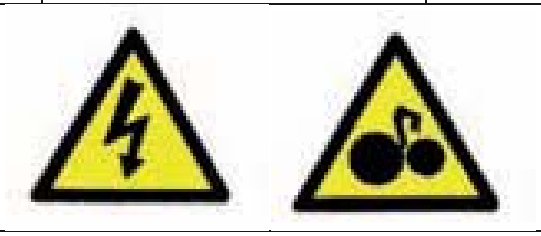
Descrição : O motor principal é a máquina propulsora da embarcação. O motor auxiliar é a máquina destinada a acionar um gerador elétrico.

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado. • Não mexer em máquinas em funcionamento ou em tensão.
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho.	Trabalhar com pulseiras relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Contactos térmicos/ Projeções de fragmentos e/ou partículas.	Contacto com partes quentes do motor que não se encontrem protegidas. Projeção de fluidos quentes por manipulação indevida e sem utilizar os EPI.	• Como norma geral as tarefas de manutenção devem ser realizadas com o motor parado e frio; quando não for possível utilizar-se-ão luvas de proteção térmica. • Utilizar óculos de proteção contra salpicos.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MOTOR" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar EPI. Ausência de instruções escritas de trabalho. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalizar e respeitar o uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).
Contactos elétricos.	Deficiente manutenção dos componentes do motor.	• Verificar a adequada manutenção de todos os dispositivos e acessórios, instalação, diferenciais, cabos, nível de isolamento e ligação à terra do motor.
Contactos com substâncias cáusticas e corrosivas.	Operações de manutenção do equipamento de trabalho.	• Solicitar as fichas de segurança dos produtos químicos utilizados. • Utilizar os equipamentos de proteção individual indicados nas fichas.
Contactos elétricos.	Pessoal não autorizado mexe em partes sob tensão no motor.	• Estabelecer autorizações por escrito para os tripulantes, que por razão dos seus conhecimentos e experiência, podem realizar operações de reparação ou manutenção em instalações elétricas.
Exposição a agentes físicos (ruído).	Trabalho na sala das máquinas onde o ambiente é ruidoso.	• Utilizar equipamentos de proteção auditiva ao trabalhar neste ambiente.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência dos dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. Projeção de fragmentos ou partículas.	O equipamento de trabalho não é montado segundo as instruções do fabricante.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante sobre a montagem/desmontagem do equipamento de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MOTOR" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa que se deve realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho para assegurar níveis de iluminação adequados. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação de luminárias. • Os lugares de trabalho em que os trabalhadores estão particularmente expostos a correr riscos no caso de avaria de iluminação artificial deverão dispor de iluminação de emergência de intensidade suficiente.
Vários riscos.	Não existe registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e verificação, mantendo-o sempre atualizado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "BOMBA" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
Descrição: Máquina que gera movimentos de fluidos.		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Existe o risco de manipulação involuntária de órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em funcionamento provocando acidentes como entalamentos, choques contra objetos móveis, etc., assim como incidentes.	• Devem estar protegidos os órgãos de arranque, paragem e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra no equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos.
Prioridade *Paragem/Arranque*. A ordem de paragem não tem prioridade sobre a ordem de colocação em marcha do equipamento.	Risco de entalamentos, choques contra objetos móveis, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem ter uma paragem com prioridade sobre a ordem de arranque.
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Os equipamentos de trabalho devem ter um botão de paragem de emergência (botão em forma de cogumelo) que assegure a paragem rápida, em caso de situações de emergência.
O equipamento de trabalho não dispõe de proteções contra o risco de contactos mecânicos com elementos móveis.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento do trabalho.	• As partes móveis do equipamento de trabalho devem estar protegidas por resguardos ou proteções que impeçam o acesso a zonas perigosas. • Estas proteções têm de ser de fabrico sólido e resistente. • Não deverá ser fácil anulá-las ou colocá-las fora de serviço. • A fixação deve ser garantida por sistemas, cuja abertura necessite de ferramentas.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "BOMBA" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O equipamento não se encontra protegido contra contactos elétricos diretos e indiretos.	Risco de contacto elétrico sobretudo em operações de reparação, manutenção e limpeza.	• Instalar um dispositivo de proteção contra contactos diretos e indiretos.
O equipamento não dispõe de ligação à terra nem de interruptor automático diferencial nem de interruptor magnetotérmico.	Contacto elétrico direto e indireto.	• Proceder à instalação de: ○ Sistema de ligação à terra. ○ Interruptor automático diferencial. ○ Interruptor magnetotérmico.
Ausência de avisos e sinais de segurança adequados.	Projeção de fragmentos e/ou partículas, entalamentos entre objetos, contactos elétricos, etc.	• Colocar sinalização de segurança consistente no: ○ Aviso de risco elétrico. ○ Aviso de risco de entalamento entre partes móveis dos equipamentos de trabalho.
		

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "BOMBA" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
Descrição: Máquina que gera movimentos de fluidos.		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Reparações e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado. • Não mexer em máquinas em funcionamento ou em tensão.
Entalamento em partes móveis do equipamento de trabalho.	Trabalhar com pulseiras relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar equipamentos de proteção individual (EPI). Ausência de instruções de segurança. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalizar o uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).

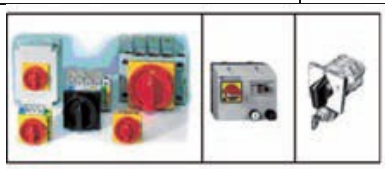
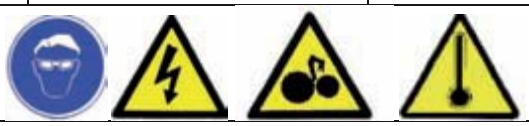
EQUIPAMENTO DE TRABALHO *"BOMBA"* *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por/ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. Projeção de partículas.	O equipamento de trabalho não é montado segundo as instruções do fabricante.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante sobre montagem/desmontagem do equipamento de trabalho.
Contactos elétricos.	Pessoal não autorizado manipula partes em tensão do motor.	• Estabelecer autorizações por escrito para os tripulantes, que por razão dos seus conhecimentos ou experiência, podem efetuar operações de reparação ou manutenção em instalações elétricas.
Exposição a agentes físicos (ruído)	Trabalho na sala das máquinas onde o ambiente é ruidoso.	• Utilizar equipamentos de proteção auditiva quando se trabalhar nesse ambiente.
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa que se pretende realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho para assegurar níveis de iluminação adequados. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Os lugares de trabalho em que os trabalhadores estão particularmente expostos a correr riscos no caso de avaria da iluminação artificial, deverão dispor de iluminação de emergência de intensidade suficiente.
Vários riscos.	Não há registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e mantê-lo sempre atualizado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "COMPRESSOR"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

Descrição: Um compressor é uma máquina que eleva a pressão de um gás, um vapor ou uma mistura de gases e vapores.

NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Estas indicações devem estar em português e ser duradouras. • Os órgãos de acionamento devem ser reconhecidos facilmente através de indicações, cores e/ou pictogramas.
Existe o risco de manipulação involuntária dos órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em marcha provocando acidentes como entalamentos, choques contra objetos móveis, etc.	• Devem estar encastrados e protegidos os órgãos de arranque, paragem e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra no equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos.
Prioridade *Paragem/Arranque*. A ordem de paragem não tem prioridade sobre a ordem de arranque do equipamento.	Risco de entalamento, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem ter uma ordem de paragem com prioridade sobre a ordem de arranque.
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamentos com elementos móveis do equipamento de trabalho.	• O equipamento de trabalho deve dispor de paragens de emergência, tanto no próprio equipamento como no quadro de acionamento da sala das máquinas.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "COMPRESSOR" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O equipamento de trabalho não dispõe de proteções contra o risco de contactos mecânicos com elementos móveis.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento do trabalho.	• As partes móveis do equipamento de trabalho devem estar protegidas por resguardos ou proteções que impeçam o acesso a zonas perigosas. • Estas proteções serão de fabrico sólido e resistente. • Não deverá ser fácil anulá-los ou colocá-los fora de serviço. • A fixação está garantida por sistemas, cuja abertura necessite de ferramentas.
O equipamento não se encontra protegido contra contactos elétricos diretos e indiretos.	Contacto elétrico sobretudo em operações de reparação, manutenção e limpeza.	• Instalar um dispositivo de proteção contra contactos diretos e indiretos.
		
O equipamento não dispõe de ligação à terra nem de interruptor automático diferencial nem de interruptor magnetotérmico.	Contacto elétrico direto e indireto.	• Instalar: ○ Ligação das massas à rede de terra. ○ Interruptor automático diferencial. ○ Interruptor magnetotérmico contra sobretensões e sobreintensidades.
O equipamento não dispõe de proteção contra sobreaquecimentos.	Contactos com elementos a altas temperaturas.	• Deve ser feito o revestimento dos tubos ou elementos do equipamento que atingem altas temperaturas. • Assinalar este risco no equipamento.
Ausência de avisos e sinais de segurança adequados.	Projeção de fragmentos e/ou partículas, entalamentos entre objetos, contactos elétricos, etc.	• Colocar sinalização de segurança relativa a: ○ Uso obrigatório de óculos de proteção. ○ Aviso de risco elétrico. ○ Aviso de risco de entalamento entre partes móveis dos equipamentos de trabalho. ○ Aviso de risco de elementos com elevadas temperaturas.
		

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "COMPRESSOR"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Um compressor é uma máquina que eleva a pressão de um gás, um vapor ou uma mistura de gases e vapores.

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Reparações e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado. • Não mexer em máquinas em funcionamento ou em tensão.
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho.	Trabalhar com pulseiras relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar equipamentos de proteção individual (EPI). Ausência de instruções escritas de trabalho. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalizar o uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "COMPRESSOR" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. Projeção de partículas.	O equipamento de trabalho não é montado segundo as instruções do fabricante.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante sobre montagem/desmontagem do equipamento de trabalho.
Contactos térmicos.	Contactos com partes quentes do compressor que não se encontrem protegidas.	• Como regra geral as tarefas de manutenção devem ser realizadas com o compressor parado e frio; quando isto não for possível, utilizar luvas de proteção térmica.
Vários riscos.	Não há registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e mantê-lo sempre atualizado.
Contactos elétricos.	Pessoal não autorizado manipula partes em tensão do motor.	• Estabelecer autorizações por escrito para os tripulantes, que por razão dos seus conhecimentos ou experiência, podem efetuar operações de reparação ou manutenção em instalações elétricas.
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa que se deve realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho para assegurar níveis de iluminação adequados.
Exposição a agentes físicos (ruído).	Trabalho na sala das máquinas onde o ambiente é ruidoso.	• Utilizar equipamentos de proteção auditiva quando se trabalhar nesse ambiente.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINCHO"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

Descrição : Manivela, situada na popa, que move uma engrenagem com o objetivo de ajudar a elevar o cesto para que em seguida solte o peixe na sua zona de armazenamento.

NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Colocar pictogramas que indiquem o sentido da manobra nos órgãos de acionamento do equipamento de trabalho.
Existe o risco de manipulação involuntária dos órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em marcha provocando acidentes como entalamentos, queda de carga, choques contra objetos móveis, etc.	• Devem estar encastrados e protegidos os órgãos de arranque, paragem e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra do equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos. Para isto deve ser colocado um protetor de dispositivo de comando que rodeia o conjunto de órgãos de manobra para evitar qualquer movimento involuntário.
Prioridade *Paragem/Arranque*. A ordem de paragem não tem prioridade sobre a ordem de colocação em marcha do equipamento.	Risco de entalamento, queda da carga, choques contra objetos móveis, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem ter uma paragem que assegure a prioridade de paragem sobre a ordem de arranque.
Existe o risco de ocorrer o arranque do equipamento de trabalho após uma falha de energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.	Arranque intempestivo do equipamento com o correspondente arranque não voluntário provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Instalar um sistema que evite o arranque involuntário do equipamento após falha da energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINCHO" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Instalar um botão de emergência (botão em forma de cogumelo).
Falta de fixação do equipamento no convés.	Golpes por emaranhamento e entalamento no equipamento de trabalho.	• O equipamento de trabalho deve permanecer perfeitamente fixo de modo a garantir a estabilidade do equipamento e impedir o movimento, deslizamento ou que se separem os elementos de apoio do equipamento no convés.
O gancho não tem nenhum linguete de segurança para evitar a saída dos cabos.	Risco de queda de objetos, cargas, elementos do equipamento, etc.	• Os ganchos devem dispor de linguete de segurança que deverá estar operacional, dado que é frequente a rotura do mecanismo (mola) que o coloca automaticamente na sua posição de fechado.
Não existe dispositivo de sobrecarga no equipamento.	Risco de rotura de cabos por sobrecarregar o equipamento.	• O equipamento de trabalho deve dispor de dispositivos para parar antes da rotura do elemento menos resistente do sistema, devido a sobrecarga.
Falta de proteções contra explosão ou rotura de elementos.	Rotura de alguma mangueira causando o "efeito chicote" descontrolado da própria mangueira, no momento da rotura da mesma.	• Instalar protetores de mangueiras que são dispositivos que protegem as mangueiras de possíveis escoriações ou cortes, instalando cabos de segurança que limitem o percurso das mangueiras por causa do movimento descontrolado em caso de rotura por causa da pressão.
Não existem avisos e sinais de segurança adequados.	Entalamento entre objetos.	• Colocar sinalização de segurança sobre entalamento entre partes móveis dos equipamentos de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINCHO"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Manivela, situada na popa, que move uma engrenagem com o objetivo de ajudar a elevar o cesto para que em seguida solte o peixe na sua zona de armazenamento.

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante.
Entalamento ou engate com cabos, cordas, etc.	Trabalhar com pulseiras relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar equipamento de proteção individual (EPI). Ausência de instruções escritas de trabalho. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalizar o uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. Projeção de partículas.	O equipamento de trabalho não é montado segundo as instruções do fabricante.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante sobre montagem/desmontagem do equipamento de trabalho.
Entalamento por/ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINCHO" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Esmagamento devido à queda de carga, rotura de cabo do guincho.	Os acessórios utilizados não são os adequados, nem foram selecionados corretamente em função das cargas que se manipulam. O cabo, não de origem, não cumpre as especificações dadas pelo fabricante.	• Devem selecionar-se os acessórios de elevação e utilizar-se corretamente em função das cargas e segundo especificações do fabricante. • Ministrar formação e informar os trabalhadores sobre a seleção adequada dos acessórios de elevação. • Verificar o estado dos acessórios de elevação (ganchos, amarras, cabos, etc.). • Substituir ou reparar os ganchos que necessitem de linguete de segurança. • Utilizar cabos que cumpram as especificações recomendadas pelo fabricante.
Entalamento por ou entre objetos.	Situar-se no raio de ação dos cabos.	• Os operários que manipulem o guincho, não devem abandonar o seu posto enquanto este estiver em funcionamento, vigiando-o para que não haja nenhum tripulante na zona de ação.
Entalamento por ou entre objetos.	Situar-se no raio de ação dos cabos.	• Quando o guincho estiver em funcionamento será proibido entrar no raio de ação dos elementos auxiliares como cabos, cadeias, cordas, etc., deixando sempre uma distância de segurança.
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Não existem medidas implementadas que assegurem que os equipamentos não são submetidos a velocidades e tensões excessivas.	• Elaborar um conjunto mínimo de instruções de segurança a seguir, no caso de desmontagem para trabalho de manutenção ou reparação por avaria ou desmantelamento e retirada do equipamento. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa que se deve realizar.	• Instalar focos de iluminação e preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias.
Vários riscos.	Não há registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e mantê-lo sempre atualizado.

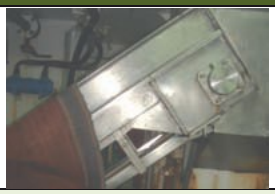
EQUIPAMENTO DE TRABALHO "TAPETE TRANSPORTADOR"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

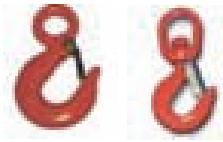
Descrição: Equipamento utilizado para o transporte das capturas.

NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Colocar pictogramas que indiquem o sentido da manobra nos órgãos de acionamento do equipamento de trabalho.
Existe o risco de manipulação involuntária dos órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em marcha provocando acidentes como entalamentos, queda de carga, choques contra objetos móveis, etc.	• Devem estar encastrados e protegidos os órgãos de arranque, de paragem e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra do equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos.
Ausência de avisos e sinais de segurança adequados.	Entalamento entre objetos.	• Colocar sinalização de segurança referente ao aviso de risco de entalamento entre as partes móveis do equipamento de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "TAPETE TRANSPORTADOR" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Instalar botão de paragem de emergência (botão em forma de cogumelo) do equipamento de trabalho. O botão de paragem de emergência deve ser colocado num local de fácil acesso desde o posto de trabalho. No caso dos tapetes deve haver tantas paragens de emergência quantas as localizações onde se coloque o marítimo. • A paragem de emergência deve permitir uma paragem rápida do equipamento.
O equipamento de trabalho não se encontra protegido contra entalamentos.	Entalamentos com partes móveis do equipamento de trabalho.	• Os elementos divisores das bandejas não serão em materiais metálicos ou plásticos rígidos. Serão de material flexível que permita uma libertação em caso de entalamento.
Ausência de resguardos contra riscos de contacto mecânico com elementos móveis.	Entalamento com elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Instalar resguardos naquelas zonas dos tapetes onde haja possibilidade de entalamento. • Estes reguardos serão de fabrico sólido e resistente. • Não deverá ser fácil anulá-los ou colocá-los fora de serviço. • A fixação estará garantida por sistemas cuja abertura necessite de ferramentas.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "TAPETE TRANSPORTADOR" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
Descrição: Equipamento utilizado para o transporte das capturas. 		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar equipamento de proteção individual (EPI). Ausência de instruções escritas de trabalho.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalizar o uso obrigatório dos equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos EPI.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Não existem medidas implementadas que assegurem que os equipamentos não são submetidos a velocidades ou tensões excessivas.	• Elaborar um conjunto mínimo de instruções de segurança a seguir, no caso de desmontagem para trabalho de manutenção/reparação por avaria ou desmantelamento e retirada do equipamento. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa a realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho e assegurar níveis de iluminação adequados.
Vários riscos.	Não há registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e mantê-lo sempre atualizado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINDASTE DE BORDO" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
Descrição: Máquina de elevação de movimento descontínuo, destinada, principalmente, a elevar e distribuir as cargas da embarcação pelo espaço disponível.		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Estas indicações devem estar em português e ser duradouras. • Os órgãos de acionamento devem ser reconhecidos facilmente através de indicações, cores e/ou pictogramas.
Existe o risco de manipulação involuntária dos órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em marcha provocando acidentes como entalamentos, queda de carga, choques contra objetos móveis, etc.	• Devem estar encastrados e protegidos os órgãos de arranque, paragem e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra do equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos. Para isto deve ser colocado um protetor de dispositivo de comando, que rodeia o conjunto dos órgãos de manobra para evitar qualquer movimento involuntário.
Prioridade *Paragem/Arranque*. A ordem de paragem não tem prioridade sobre a ordem de colocação em marcha do equipamento.	Entalamentos, golpes contra objetos móveis, etc.	• Os equipamentos de trabalho devem ter uma paragem com prioridade sobre a ordem de arranque.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINDASTE DE BORDO" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Possibilitar a paragem de emergência (botão em forma de cogumelo) tanto nos botões do equipamento, como no quadro de comandos principais. • A paragem de emergência deve permitir parar o equipamento rapidamente.
Falta de proteções contra falha e rotura de elementos.	Rotura de algum tubo que provoque a queda do mastro do guindaste, da carga, etc.	• O sistema hidráulico das gruas devem ter válvulas de segurança que impeçam a queda da grua ou da carga em caso de falha/rotura dos tubos do sistema hidráulico. • Colocar protetores de mangueiras que são dispositivos que protegem os tubos de possíveis escoriações ou cortes, evitando ainda o movimento incontrolado no caso de rotura por causa da pressão.
Falta de dispositivos limitadores de sobrecarga, que evite a rotura dos acessórios de elevação ou de elementos constituintes dos guindastes e que evite a queda de cargas.	Risco de queda de carga por exceder a carga nominal do guindaste. Esmagamento por queda do guindaste.	• Instalar limitadores de carga, que atuem emitindo um sinal de alarme, luminoso ou sonoro, no momento em que a carga chega a 75% do máximo admissível e bloqueando os sistemas hidráulicos ao atingir os 85% desse valor máximo.
O guindaste não dispõe de linguete de segurança que evite a saída das correntes do gancho.	Risco de queda de objetos, cargas, elementos do equipamento, etc.	• Os ganchos deverão dispor de linguete de segurança e este deve estar operacional, pois é frequente a rotura do mecanismo que o coloca automaticamente na sua posição de fechado.
		

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINDASTE DE BORDO" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O guindaste não tem limitadores superiores de elevação e de segurança na elevação que evitem quedas de carga.	Risco de queda da carga.	• Instalar limitadores superiores de elevação e de segurança na elevação.
O guindaste não tem sinalizada a carga máxima.	Sobrecarga do guindaste provocando rotura dos elementos do equipamento ou queda da carga.	• Colocar placa identificativa da carga nominal e configurações de carga do guindaste.
Ausência de sinalização de segurança e de uso de equipamentos de proteção individual (EPI).	Queda de cargas suspensas sobre pessoas, etc.	• Deve-se sinalizar a proibição de passagem de pessoas por debaixo de cargas suspensas e o uso de capacete de segurança.
Falta de fixação do equipamento no convés.	Choques e entalamentos com o equipamento de trabalho.	• O equipamento de trabalho deve permanecer perfeitamente fixo de modo a garantir a sua estabilidade e a impedir o movimento, deslizamento ou que se separem os elementos de apoio do equipamento no convés.
Iluminação não adequada ao tipo de tarefa a realizar.	Erros nas operações com o guindaste, choques contra cargas suspensas, queda da carga, etc.	• Instalar focos de iluminação. • Avaliar os níveis de iluminação e assegurar valores mínimos adequados às tarefas. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Avaliação e medição inicial do nível de iluminação respeitando os valores mínimos fixados para embarcações de pesca.
Os acessórios de elevação não têm identificadas a carga que podem suportar nem as características.	Risco de amolgamento pela carga devido à rotura dos acessórios de elevação devido a um uso incorreto destes.	• As correias, cabos e cadeias devem ter assinaladas a carga máxima que podem suportar (por exemplo, placa ou anilha nas cadeias e cabos, cores nos têxteis, etc.).

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINDASTE DE BORDO"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Máquina de elevação de movimento descontínuo, destinada, principalmente, a elevar e distribuir as cargas da embarcação pelo espaço disponível.

ADEQUAÇÃO		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Choques contra cargas suspensas, esmagamento por queda da carga, etc.	O guindaste é utilizado por todos os trabalhadores indiscriminadamente, pelo que não se utiliza do modo e nas condições assinaladas pelo fabricante.	• O operador de guindaste deve cumprir determinadas condições psicofísicas: não sofrer de defeitos físicos ou psicológicos incapacitantes e possuir as condições físicas e psicológicas requeridas. • É da responsabilidade do empregador assegurar que a aptidão física e mental do trabalhador é a necessária para utilizar o equipamento de trabalho com segurança. • O operador deve estar devidamente autorizado e ser devidamente qualificado.
Choques contra cargas suspensas, esmagamento por queda da carga, etc.	Não se realizam as verificações recomendadas pelo fabricante antes da utilização do equipamento.	• Informar e ministrar formação aos trabalhadores expressamente autorizados. • Disponibilizar o manual de instruções. • Conferir a lista de verificação indicada pelo fabricante no manual antes de utilizar o equipamento.
Choques contra cargas suspensas.	O operário não utiliza capacete protetor.	• Sempre que se trabalhe com cargas suspensa é obrigatório o uso de capacete de segurança.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.
Vários riscos.	Não existe registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção/verificação. • Este registo deve estar sempre atualizado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINDASTE DE BORDO" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
ADEQUAÇÃO		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Esmagamento por queda da carga, choque contra carga suspensa.	Não foi estabelecida a proibição de NÃO permanecer no raio de ação da grua.	• Por norma geral deve ser proibido permanecer no raio de ação do guindaste. • Quando por qualquer tipo de circunstância não seja possível, devem adotar-se as medidas necessárias para evitar acidentes, ou seja: o Formar e informar os trabalhadores das normas de segurança. o Manter uma distância de segurança em relação às cargas suspensas. o Nunca virar costas a uma carga suspensa. o Não se situar entre obstáculos ou zonas que dificultem a mobilidade e que impeçam a saída do operário no caso de acidente por queda da carga.
Esmagamento por queda da carga.	Os acessórios de elevação utilizados não são os adequados, nem foram selecionados corretamente em função das cargas. O cabo não é de origem, não cumpre as especificações recomendadas pelo fabricante.	• Devem selecionar-se os acessórios de elevação e utilizar-se corretamente em função das cargas e segundo especificações do fabricante. • Formar e informar os trabalhadores em relação à seleção dos acessórios de elevação. • Verificar o estado dos acessórios de elevação (ganchos, correias, manilhas, cabos, correntes, etc.). • Repartir a carga em função do ângulo das correias. • Substituir ou reparar os ganchos que tenham problemas nos linguetes de segurança. • Utilizar os cabos que cumpram as especificações indicadas pelo fabricante.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "GUINDASTE DE BORDO" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
ADEQUAÇÃO		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Esmagamento por queda da carga.	Não está identificada a carga máxima do equipamento de trabalho. Os elementos auxiliares tais como cabos, cadeias e aparelhos de elevação encontram-se deteriorados ou em mau estado.	• Indicar a carga máxima e demais configurações de carga no guindaste. • Os elementos auxiliares (cabos, cadeias, aparelhos de elevação) devem ser verificados por pessoal competente, substituindo-os segundo indicações do fabricante e sempre que apresentem sinais de deterioração.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho e incumprimento da obrigação da utilização de equipamentos de proteção individual (EPI). Não são adotadas medidas preventivas. Não existem instruções escritas de trabalho.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham as normas de segurança. • Sinalizar o uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar o uso de equipamentos de proteção individual (EPI).

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE EQUIPAMENTOS" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
Descrição: Máquina que recolhe a rede do mar.		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os dispositivos de controlo não estão visíveis ou identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo causar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Colocar pictogramas que indiquem o sentido da manobra nos órgãos de acionamento do equipamento de trabalho.
Existe o risco de manipulação involuntária dos dispositivos de controlo do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento, colocando-o involuntariamente em funcionamento, provocando acidentes como entalamentos em partes móveis, etc.	• Os controlos de arranque, paragem e, em geral, todos os controlos que iniciem uma manobra no equipamento de trabalho, devem estar protegidos, de modo a evitar acionamentos imprevistos. Nesse sentido, devem instalar-se protetores em torno das alavancas que iniciem essas manobras, de forma a evitar qualquer movimentação involuntária.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE EQUIPAMENTOS" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Existe risco de ocorrer o arranque do equipamento de trabalho após uma falha de energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.	Arranque intempestivo do equipamento com o correspondente arranque não voluntário provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Instalar um sistema que evite o arranque involuntário do equipamento após falha da energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamentos com os elementos móveis dos equipamentos de trabalho.	• Colocar paragem de emergência (botão na forma de cogumelo) tanto no equipamento como no quadro de comandos principais. • A paragem de emergência deve permitir parar o equipamento rapidamente.
Equipamento de trabalho mal fixado no convés.	Golpes, encaixes e entalamentos nos equipamentos de trabalho.	• O equipamento de trabalho deve permanecer perfeitamente fixo em suportes que garantam a estabilidade do equipamento e impeçam o movimento, deslizamento ou separação dos elementos de apoio do equipamento no convés.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE EQUIPAMENTOS"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Máquina que recolhe a rede do mar.

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento em/ou entre objetos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas..	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante.
Entalamento entre o equipamento e o alador de recolha.	Trabalhar com pulseiras, relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que possam provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Entalamentos em/ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, choques elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Rotura dos elementos do equipamento.	Ausência de inspeções de segurança aos cabos utilizados.	• Os acessórios, como cabos, devem ser utilizados seguindo as especificações do fabricante.
Vários riscos	Existência de maus hábitos de trabalho e falta de cumprimento da obrigatoriedade do uso de EPI. Não são tomadas precauções. Não há instruções escritas de trabalho.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalizar o uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE EQUIPAMENTOS" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Rotura de elementos dos equipamentos de trabalho, entalamento entre objetos, etc.	Equipamento de trabalho exposto a tensão ou velocidade excessiva.	• Elaborar um conjunto mínimo de instruções de segurança a seguir em caso de desmontagem para trabalhos de manutenção ou reparação ou desmantelamento e remoção do equipamento. • Ministrar formação e informação aos trabalhadores.
Sobre-esforços.	Adoção de posturas incorretas ao realizar os trabalhos de pé, originando lesões músculo-esqueléticas. Lesões dorso-lombares derivadas da movimentação manual de cargas.	• Adotar uma postura corporal adequada, mantendo as costas direitas e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.
Entalamentos em/ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, choques elétricos, etc.	Durante operações de reparação e/ou manutenção dos equipamentos de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.
Vários riscos	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa que se deve realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho e assegurar os níveis adequados.
Vários riscos	Não existe registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e verificação mantendo-o atualizado a todo o momento.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE NASSAS"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

Descrição Máquina que recolhe a linha de pesca do mar.

NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Existe o risco de ocorrer o arranque do equipamento de trabalho após uma falha de energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.	Arranque intempestivo do equipamento, colocando-o involuntariamente em funcionamento, provocando acidentes como entalamentos em partes móveis, etc.	• Instalar um sistema que evite o arranque involuntário do equipamento após falha da energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamentos com os elementos móveis dos equipamentos de trabalho.	• Instalar um botão de emergência (botão em forma de cogumelo)

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE NASSAS" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Equipamento de trabalho mal fixado no convés.	Golpes, encaixes e entalamentos nos equipamentos de trabalho.	• O equipamento de trabalho deve permanecer perfeitamente fixo em suportes que garantam a estabilidade do equipamento e impeçam o movimento, deslizamento ou separação dos elementos de apoio do equipamento ao convés.
Falta de proteção contra a rotura de elementos.	Rotura de algum cabo que provoque o efeito de "chicotada" no momento de rotura.	• Implementar protetores de cabos, ou seja, dispositivos que protejam os cabos de roturas ou cortes e limitem o efeito de "chicotada", no caso de rotura por excesso de pressão no cabo.
Não existem avisos e sinalização de segurança.	Entalamentos entre objetos.	• Colocar sinalização de segurança nas zonas de possibilidade de entalamento entre partes móveis dos equipamentos de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE NASSAS"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Máquina que recolhe a linha de pesca do mar.

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento em/ou entre objetos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante.
Entalamento entre o cabo e o alador de recolha.		• Reduzir o risco de ficar preso em linhas, controlando o ambiente no convés. Manter o convés sem linhas soltas: ○ Passa-cabos: colocar um posto amovível na falca até ao convés e passar a linha por trás do poste, guiando-o para fora da embarcação (ver figura). ○ Acondicionamento de linhas: instalar um painel com dobradiças por baixo do alador de cestos, para apoiar a linha enquanto se trabalha com as nassas (ver figura). ○ Gavetas para linhas: construir uma caixa para os cabos por baixo do convés e do alador de cestos para guardar as linhas, de maneira que estas não se encontrem espalhadas pelo convés.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE NASSAS"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Um passa-cabos instalado no convés, que "guia" a linha para fora da embarcação e minimiza a área em que a linha pode criar uma situação de perigo.		*Acondicionamento para a linha, feita de madeira contraplacada, com uma dobradiça que permite colocar o painel em posição horizontal e aí colocar a linha do alador de cestos.*
Entalamento entre a corda e o alador no momento de recolha.	Trabalhar com pulseiras, relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso.
Entalamentos em/ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, choques elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Rotura dos elementos do equipamento.	Ausência de inspeções de segurança aos cabos utilizados.	• Os acessórios, como cabos, devem ser utilizados seguindo as especificações do fabricante.
Vários riscos	Existência de maus hábitos de trabalho e falta de cumprimento da obrigatoriedade do uso de EPI. Não são tomadas precauções. Não há instruções escritas de trabalho.	• Ministrar formação e informação aos trabalhadores sobre os riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho contendo as normas de segurança. • Obrigatoriedade do uso de equipamentos de proteção individual (EPI). • Sinalização do uso obrigatório de EPI. • Proporcionar e monitorizar o uso de EPI.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "ALADOR DE NASSAS" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamentos em/ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, choques elétricos, etc.	Durante operações de reparação e/ou manutenção dos equipamentos de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.
Sobre-esforços	Adoção de posturas incorretas ao realizar os trabalhos de pé, originando lesões músculo-esqueléticas. Lesões dorso-lombares derivadas da movimentação manual de cargas.	• Adotar uma postura corporal adequada, mantendo as costas direitas e os joelhos fletidos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa a realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho para assegurar níveis de iluminação adequados. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Os lugares de trabalho em que os trabalhadores estão particularmente expostos a correr riscos no caso de avaria da iluminação artificial deverão dispor de iluminação de emergência de intensidade suficiente.
Vários riscos.	Ausência de registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e mantê-lo sempre atualizado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "TAMBOR DE REDE"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

Descrição: Carretel que pertence ao equipamento principal de manobra de pesca (largada e retirada) situado no convés, utilizado para enrolar o aparelho de pesca e cuja rotação permite a tração do mesmo e operações contrárias.

NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis ou não estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma que seja indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Colocar pictogramas que indiquem o sentido da manobra nos órgãos de acionamento do equipamento de trabalho.
Existe o risco de ocorrer o arranque involuntário do equipamento de trabalho após uma falha de energia elétrica e posterior restabelecimento.	Arranque intempestivo do equipamento com o correspondente arranque não voluntário provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Instalar um sistema que evite o arranque involuntário do equipamento após falha da energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Colocar paragem de emergência (botão em forma de cogumelo). • A paragem de emergência deve permitir parar o equipamento em condições ótimas de desaceleração dos elementos móveis.
Falta de fixação do equipamento no convés.	Golpes por emaranhamento e aprisionamento no equipamento de trabalho.	O equipamento de trabalho deve permanecer devidamente fixo de modo a garantir a sua estabilidade e impedir o seu movimento, deslizamento ou que se separem os elementos de apoio do equipamento no convés.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "TAMBOR DE REDE" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Falta de proteções contra rotura de elementos.	Rotura de alguma mangueira causando o "efeito chicote" descontrolado da própria mangueira, no momento da rotura da mesma.	• Instalar protetores de mangueiras que são dispositivos que protegem as mangueiras de possíveis escoriações ou cortes, instalando cabos de segurança que limitem o percurso das mangueiras derivado do movimento descontrolado em caso de rotura por causa da pressão.
Não se tem visibilidade desde a ponte de comando do que ocorre no convés diante do equipamento.	Entalamentos e engates com a rede tanto na largada como na retirada.	• Deve-se garantir a visibilidade do equipamento de trabalho e do seu raio de ação. • Recomenda-se colocar espelhos ou câmaras de vídeo no convés que cubram essa falta de visibilidade desde a ponte.
Ausência de avisos e de sinalização de segurança.	Entalamento entre objetos.	• Colocar sinalização de perigo de entalamento entre partes móveis dos equipamentos de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "TAMBOR DE REDE"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Carretel que pertence ao equipamento principal de Manobra de Pesca (largada e retirada) situado no convés, utilizado para enrolar o aparelho de pesca e cuja rotação permite a tração do mesmo e operações contrárias.

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante. • Ministrar formação e informação aos trabalhadores. • Colocar à disposição dos mesmos o manual de instruções do fabricante. • Se não se dispõe de manual de instruções, deverá proceder-se à sua elaboração.
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho.	Trabalhar com pulseiras relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar equipamento de proteção individual (EPI). Ausência de instruções escritas de trabalho. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalizar o uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "TAMBOR DE REDE" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Não se sabe como reconhecer os sinais de deterioração dos cabos. Falta de inspeções de segurança aos cabos utilizados.	• Os cabos e respetivos acessórios serão utilizados segundo as especificações do fabricante. • Respeitar-se-ão as referidas especificações. • Os cabos serão substituídos dentro dos prazos indicados pelo fabricante, ou antes, se apresentarem sinais de deterioração.
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Não existem testes para evitar submeter o equipamento de trabalho a velocidades ou tensões excessivas.	• Elaborar um conjunto mínimo de instruções de segurança a seguir no caso de desmontagem para trabalho de manutenção ou reparação por avaria ou desmantelamento e retirada do equipamento. • Informar e ministrar formação aos trabalhadores.
Sobre-esforços.	Carga física postural ao realizar o trabalho de pé, originando doenças músculo-esqueléticas. Doenças dorso-lombares derivadas da movimentação manual de cargas.	• Adotar uma postura corporal adequada, mantendo as costas direitas e fletindo os joelhos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa a realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho para assegurar os níveis adequados.
Vários riscos.	Não existe o registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e verificação e mantê-lo atualizado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MÁQUINA DE ARRASTO"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

Descrição: Equipamento de trabalho situado no convés ou popa que se utiliza para largar, "*arrastar*" e deslocar os aparelhos.

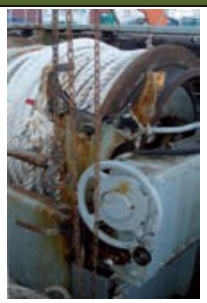
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Colocar pictogramas que indiquem o sentido da manobra nos órgãos de acionamento do equipamento de trabalho.
Existe o risco de arranque involuntário do equipamento após uma falha de energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.	Arranque intempestivo do equipamento com o correspondente arranque não voluntário provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Instalar um sistema/componente que impeça o arranque involuntário da máquina de arrasto. • No caso de circuitos pneumáticos ou hidráulicos a colocação em pressão deve-se realizar com válvulas monoestáveis, de retorno à posição fechada por mola, ou com válvulas que adotam a sua posição de segurança de forma mecânica, por exemplo, devido ao arraste mecânico do fluido sobre o sistema de fecho, como é o caso das válvulas antirretorno piloto de acionamento direto.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MÁQUINA DE ARRASTO" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
O equipamento de trabalho não dispõe de paragem de emergência.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento de trabalho.	• Instalar paragem de emergência (botão em forma de cogumelo) no equipamento de trabalho. • A paragem de emergência deve permitir parar o equipamento rapidamente.
Falta de fixação do equipamento no convés.	Golpes por emaranhamento e aprisionamento no equipamento de trabalho.	• O equipamento de trabalho deve permanecer devidamente fixo de modo a garantir a sua estabilidade e impedir o seu movimento, deslizamento ou que se separem os elementos de apoio do equipamento no convés.
Falta de proteções contra falha ou rotura de elementos.	Rotura de alguma mangueira causando o "efeito chicote" descontrolado da própria mangueira, no momento da rotura do mesmo.	• Instalar protetores de mangueiras que são dispositivos que protegem as mangueiras de possíveis escoriações ou cortes, instalando cabos de segurança que limitem o seu percurso em resultado do movimento descontrolado em caso de rotura por causa da pressão.
Os acessórios de trabalho não cumprem as especificações do fabricante.	Choques com a carga, queda desta, entalamentos, etc.	• Os acessórios de trabalho da máquina devem cumprir as especificações do fabricante. • Deve-se sinalizar a carga máxima nos moitões de convés.
O equipamento de trabalho não dispõe de proteções contra o risco de contactos mecânicos com elementos móveis.	Entalamento com os elementos móveis do equipamento do trabalho.	• As partes móveis do equipamento de trabalho devem estar protegidas por resguardos ou proteções que impeçam o acesso a zonas perigosas. • Estas proteções serão de fabrico sólido e resistente. • Não deverá ser fácil anulá-los ou coloca-los fora de serviço. • A fixação deverá ser garantida por sistemas, cuja abertura necessite de ferramentas.
Ausência de sinalização de avisos e de segurança.	Entalamento entre objetos.	• Deve sinalizar-se o risco de entalamento entre as partes móveis do equipamento de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MÁQUINA DE ARRASTO"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Equipamento de trabalho situado no convés ou popa que se utiliza para largar, "*arrastar*" e deslocar os aparelhos.



ADEQUAÇÃO		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante. • Ministrar formação e informar os trabalhadores. • Colocar à disposição dos mesmos o manual de instruções do fabricante. • Se não existir manual de instruções este deve ser elaborado.
Entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho.	Trabalhar com pulseiras relógios, anéis, etc.	• A roupa de trabalho deve ser justa, com as mangas apertadas nos pulsos. • Não utilizar relógios, pulseiras, anéis, etc., que podem provocar um engate ou entalamento com partes móveis do equipamento de trabalho. • Se o trabalhador tiver o cabelo comprido, este deverá usá-lo preso.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar equipamentos de proteção individual (EPI). Ausência de instruções de trabalho escritas. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalização do uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "MÁQUINA DE ARRASTO" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
ADEQUAÇÃO		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Não se sabe como reconhecer os sinais de deterioração dos cabos. Falta de inspeções de segurança nos cabos utilizados.	• Os cabos e respetivos acessórios serão utilizados segundo as especificações do fabricante. • Devem respeitar-se as referidas especificações. • Os cabos serão substituídos dentro dos prazos indicados pelo fabricante ou antes, se apresentarem sinais de deterioração.
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Não existem medidas implementadas que assegurem que a máquina não é submetida à velocidade excessiva.	• Elaborar um conjunto mínimo de instruções de segurança a seguir no caso de desmontagem para trabalhos de manutenção ou reparação por avaria ou desmantelamento e retirada do equipamento. • Ministrar formação e informar os trabalhadores.
Sobre-esforços.	Carga física postural ao realizar o trabalho de pé, originando doenças músculo-esqueléticas. Doenças dorso-lombares derivadas da movimentação manual de cargas.	• Adotar uma postura corporal adequada, mantendo as costas direitas e fletindo os joelhos. • Ministrar formação sobre movimentação manual de cargas.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa a realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação das luminárias. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho e assegurar os níveis adequados.
Vários riscos.	Não existe registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e verificação mantendo-o atualizado a todo o momento.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "PORTÃO DA POPA"

CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS

Descrição: Elemento perpendicular à rampa de popa.
Com o seu acionamento conseguem-se os seguintes objetivos: proteção pessoal, deslocação e largada do aparelho, proteção do mar,…

NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Colocar pictogramas que indiquem o sentido da manobra nos órgãos de acionamento do equipamento de trabalho.
Existe risco de manipulação involuntária dos órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em marcha não voluntária provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Devem estar encastrados e protegidos os órgãos de arranque, paragem e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra do equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos. Para isto deve ser colocado um protetor dos dispositivos de comando para evitar qualquer movimento involuntário.
Falta de proteções contra rotura de elementos.	Rotura de alguma mangueira causando o "efeito chicote" descontrolado da própria mangueira.	• Instalar protetores de mangueiras que são dispositivos que protegem as mangueiras de possíveis escoriações ou cortes, instalando cabos de segurança que limitem o percurso das mangueiras devido ao movimento descontrolado, em caso de rotura por causa da pressão.
Existe risco de ocorrer o arranque do equipamento de trabalho após uma falha de energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.	Arranque intempestivo do equipamento com o correspondente arranque não voluntário provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Instalar um sistema que evite o arranque involuntário do equipamento após falha da energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "PORTÃO DA POPA"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Elemento perpendicular à rampa de popa
Com o seu acionamento conseguem-se os seguintes objetivos: proteção pessoal, deslocação e largada do aparelho, proteção do mar,…

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, etc.	Não são respeitadas as instruções do fabricante.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante. • Ministrar formação e informar os trabalhadores. • Por à disposição dos mesmos o manual de instruções do fabricante. • Se não se dispõe de manual de instruções, proceder à sua elaboração.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar EPI. Ausência de instruções escritas de trabalho. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalização do uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Ausência de instruções de segurança que deverão ser respeitadas em trabalhos de reparação e manutenção.	• Elaborar um conjunto mínimo de instruções de segurança a seguir no caso de desmontagem para trabalhos de manutenção ou reparação por avaria ou desmantelamento e retirada do equipamento. • Informar e ministrar formação aos trabalhadores.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "PORTÃO DA POPA" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Vários riscos	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa a realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho para assegurar níveis de iluminação adequados. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação de luminárias. • Os lugares de trabalho em que os trabalhadores estão particularmente expostos a correr riscos no caso de avaria de iluminação artificial deverão dispor de iluminação de emergência de intensidade suficiente.
Vários riscos.	Não existe registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e verificação mantendo-o sempre atualizado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "PORTÃO DO CONVÉS" *CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS LEGAIS*		
Descrição: Equipamento utilizado para o transporte de capturas que consiste em duas polias que movimentam uma escada rolante localizada no parque de pesca.		
NÃO CONFORMIDADE	RISCOS DETETADOS	MEDIDA CORRETIVA
Os órgãos de acionamento não estão visíveis nem estão identificados.	Manipulação inadequada do equipamento de trabalho, podendo originar acidentes como entalamentos com partes móveis dos equipamentos de trabalho.	• Os diferentes órgãos de acionamento dos equipamentos devem estar perfeitamente identificados, de forma a que permaneça indicada a sua função, sem possibilidade de confusão na sua manipulação. • Colocar pictogramas que indiquem o sentido da manobra nos órgãos de acionamento do equipamento de trabalho.
Existe risco de manipulação involuntária dos órgãos de acionamento do equipamento.	Arranque intempestivo do equipamento com a correspondente colocação em marcha não voluntaria provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Devem estar encastrados e protegidos os órgãos de arranque, paragem e em geral todos os órgãos que iniciem uma manobra do equipamento de trabalho, para evitar acionamentos imprevistos. Para isto deve ser colocado um protetor dos dispositivos de comando para evitar qualquer movimento involuntário.
Falta de proteções contra rotura de elementos.	Rotura de alguma mangueira causando o "efeito chicote" descontrolado da própria mangueira.	• Instalar protetores de mangueiras que são dispositivos que protegem as mangueiras de possíveis escoriações ou cortes, instalando cabos de segurança que limitem o percurso das mangueiras devido ao movimento descontrolado em caso de rotura por causa da pressão.
Existe risco de ocorrer o arranque do equipamento de trabalho após uma falha de energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.	Arranque intempestivo do equipamento com o correspondente arranque não voluntário provocando acidentes como entalamentos com partes móveis, etc.	• Instalar um sistema que evite o arranque involuntário do equipamento após falha da energia elétrica e posterior restabelecimento da mesma.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "PORTÃO DO CONVÉS"

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Descrição: Equipamento utilizado para o transporte de capturas que consiste em duas polias que movimentam uma escada rolante localizada no parque de pesca.

RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Entalamento por ou entre objetos, etc.	As instruções do fabricante não são respeitadas.	• Elaborar instruções de trabalho baseadas nas instruções do fabricante. • Ministrar formação e informar os trabalhadores. • Por à disposição dos mesmos o manual de instruções do fabricante. • Se não se dispõe de manual de instruções, proceder à sua elaboração.
Vários riscos.	Existência de maus hábitos de trabalho. Incumprimento da obrigação de usar EPI. Ausência de instruções escritas de trabalho. Não são adotadas medidas preventivas.	• Ministrar formação e informar os trabalhadores dos riscos e medidas preventivas. • Elaborar instruções escritas de trabalho que contenham normas de segurança. • Sinalização do uso obrigatório de equipamentos de proteção individual (EPI). • Disponibilizar e supervisionar a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Ausência de dispositivos ou resguardos de segurança do equipamento de trabalho.	• Não anular nem colocar fora de funcionamento os dispositivos ou proteções de segurança do equipamento de trabalho.
Rotura dos elementos do equipamento, entalamento entre objetos, etc.	Ausência de instruções de segurança que deverão ser respeitadas em trabalhos de reparação e manutenção.	• Elaborar um conjunto mínimo de instruções de segurança a seguir no caso de desmontagem para trabalhos de manutenção ou reparação por avaria ou desmantelamento e retirada do equipamento. • Informar e ministrar formação aos trabalhadores.
Entalamento por ou entre objetos, projeção de fragmentos e/ou partículas, contactos elétricos, etc.	Operações de reparação e/ou manutenção do equipamento de trabalho.	• As operações de reparação ou manutenção devem ser realizadas por pessoal especializado.

EQUIPAMENTO DE TRABALHO "PORTÃO DO CONVÉS" *IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS*		
RISCO LABORAL		MEDIDA PREVENTIVA
IDENTIFICAÇÃO	ORIGEM	
Vários riscos.	A iluminação não é adequada ao tipo de tarefa que se deve realizar.	• Instalar focos de iluminação. • Avaliar os níveis de iluminação dos postos de trabalho para assegurar níveis de iluminação adequados. • Preparar e estabelecer uma periodicidade para as operações de manutenção e reparação de luminárias. • Os lugares de trabalho em que os trabalhadores estão particularmente expostos a correr riscos no caso de avaria de iluminação artificial deverão dispor de iluminação de emergência de intensidade suficiente.
Vários riscos.	Não existe registo de manutenção.	• Elaborar um registo de manutenção e verificação mantendo-o sempre atualizado.

Réplica do TITANIC Construída com 120.000 Palitos de Fósforos

Southampton – Abril 2013 – David Reynolds

7 LISTAS DE VERIFICAÇÃO DE CONDIÇÕES DE SEGURANÇA EM EMBARCAÇÕES DE PESCA

7.1 Lista de Verificação das Prescrições Mínimas de Segurança e Saúde no Trabalho a Bordo de Embarcações de Pesca

(Decreto-Lei nº 116/97, de 12 de maio / Portaria nº 356/98, de 24 de junho)

NAVEGABILIDADE E ESTABILIDADE	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
A embarcação é mantida em boas condições de navegabilidade?			
A embarcação é dotada de equipamentos adequados ao seu serviço e à sua utilização?			
Foram tomadas medidas preventivas necessárias para manter e assegurar a estabilidade suficiente da embarcação, tendo em atenção as condições de serviço previstas?			
As informações sobre as condições de estabilidade da embarcação estão disponíveis a bordo?			
Existem condições de navegabilidade não previstas na documentação de estabilidade?			
As instruções relativas à estabilidade da embarcação são rigorosamente respeitadas?			

INSTALAÇÃO MECÂNICA E ELÉTRICA	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
A instalação elétrica foi concebida e realizada de forma a não expor a riscos os trabalhadores e a embarcação?			
A instalação garante o bom funcionamento de todos os equipamentos necessários para manter o navio em condições normais de operacionalidade e habitabilidade, sem recorrer a uma fonte de energia elétrica de emergência e, em condições de emergência, dos aparelhos essenciais à segurança?			
Existe uma fonte de energia elétrica de emergência?			
A fonte de energia elétrica de emergência está localizada: ▸ Fora da casa das máquinas?			
▸ Em espaço bem ventilado?			
A fonte de energia elétrica de emergência tem capacidade para assegurar, em caso de incêndio ou avaria na instalação elétrica principal, pelo menos três horas de funcionamento do sistema de comunicação interna, dos sistemas de deteção de incêndios, dos sinais necessários em caso de emergência, dos faróis de navegação, da iluminação de emergência, do sistema de radiocomunicações e, caso exista, da bomba elétrica de emergência para incêndios?			
A fonte de energia elétrica de emergência ativa-se automaticamente quando falha a fonte de energia principal?			

INSTALAÇÃO MECÂNICA E ELÉTRICA	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
A fonte de energia elétrica de emergência, em caso de avaria da fonte de energia principal, assegura durante três horas, pelo menos, a alimentação dos equipamentos de funcionamento do sistema de comunicação interna, dos sistemas de deteção de incêndios, dos sinais necessários em caso de emergência, dos faróis de navegação, da iluminação de emergência, do sistema de radiocomunicações e, caso exista, da bomba elétrica de emergência para incêndios?			
Todos os quadros elétricos: ▸ Estão instalados e localizados de forma a impedir, tanto quanto possível, a exposição à água e ao fogo?			
▸ Estão claramente sinalizados?			
▸ São periodicamente verificados, em especial no que respeita a caixas de fusíveis e alvéolos?			
O equipamento de apoio eletrónico à navegação é testado frequentemente e mantido em bom estado de funcionamento?			
Todos os aparelhos de elevação utilizados são testados e examinados regularmente?			
Todos os aparelhos de tração ou de elevação e outros do mesmo tipo são mantidos em bom estado de funcionamento?			
Quando existem a bordo instalações de refrigeração e sistemas de ar comprimido, estes são mantidos em bom estado e examinados periodicamente?			
Os aparelhos de cozinha ou de uso doméstico a gás: ▸ Só são utilizados em locais bem ventilados?			
▸ Os locais são providos de exaustão adequada?			
As botijas com gases inflamáveis ou perigosos: ▸ Têm claramente indicado o seu conteúdo?			
▸ Estão corretamente armazenadas no convés, ao ar livre?			
▸ Têm as válvulas, os reguladores de pressão e os tubos protegidos contra choques e outros danos?			

INSTALAÇÃO DE RADIOCOMUNICAÇÃO	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Existe a bordo todo o equipamento obrigatório previsto na legislação?			
Existe a bordo radiobaliza totalmente operacional e preparada para ser utilizada em caso de emergência?			
Existe a bordo um equipamento de radiocomunicações fixo e totalmente operacional?			
Existe a bordo um radar totalmente operacional e pronto a ser usado em caso de emergência?			
Existe a bordo o VHF portátil totalmente operacional e pronto a ser usado em caso de emergência?			
Existem a bordo radiobalizas pessoais, que devem usar os trabalhadores que trabalham no convés, operacionais e unidas ao colete autoinsuflável?			
Existem a bordo equipamentos radioeletrónicos de ajuda à navegação (Sonda, Radar, GPS,…) totalmente operacionais?			

INSTALAÇÃO DE RADIOCOMUNICAÇÃO	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
A caixa azul (sistema de localização de embarcações de pesca) está operacional?			
Estão operacionais todas as fontes de energia que a embarcação está obrigada a levar (geradores – grupos auxiliares, baterias)?			
Estão operacionais as antenas transmissoras e recetoras associadas a equipamentos de radiocomunicações e radionavegação?			

VIAS E SAÍDAS DE EMERGÊNCIA	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
As vias e saídas que podem ser utilizadas como vias e saídas de emergência estão sempre desimpedidas?			
As vias e saídas de emergência são facilmente acessíveis, conduzindo o mais diretamente possível ao convés ou a uma zona de segurança e daí a uma embarcação de sobrevivência, de modo a que os trabalhadores possam evacuar as zonas de trabalho ou de alojamento rapidamente e com toda a segurança?			
O número, a distribuição e as dimensões das vias e saídas que podem ser utilizadas como vias e saídas de emergência estão adaptadas à utilização, ao equipamento e às dimensões das zonas de trabalho e alojamento, bem como ao número máximo de pessoas que possam encontrar-se nesses locais?			
As saídas que podem ser utilizadas como saídas de emergência e que se encontrem fechadas podem ser abertas fácil e imediatamente por qualquer trabalhador ou por equipas de salvamento em caso de emergência?			
As vias e saídas de emergência estão devidamente sinalizadas?			
A sinalização está afixada em lugares adequados e é duradoura?			
As vias, os meios de evacuação e as saídas de emergência dispõem de equipamento de iluminação adequado e com alimentação própria, para o caso de avaria do sistema de iluminação principal?			

DETEÇÃO E COMBATE CONTRA INCÊNDIOS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Existe a bordo e está convenientemente exposto o plano de combate contra incêndios?			
Os detetores de incêndio e os sistemas de alarme estão operacionais e foi feita a sua verificação?			
O equipamento de combate a incêndios é permanentemente conservado no local reservado para o efeito e mantido em bom estado de funcionamento e de disponibilidade para uso imediato?			
Antes de qualquer saída da embarcação é verificado que os extintores e os outros dispositivos portáteis de luta contra incêndios se encontram a bordo?			
A sinalização está afixada em locais apropriados e é duradoura?			
Os sistemas de deteção e de alarme contra incêndios são testados periodicamente e mantidos em boas condições?			
São efetuados periodicamente exercícios de combate a incêndios?			

VENTILAÇÃO DOS LOCAIS DE TRABALHO	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Os locais fechados dispõem de ar fresco em quantidade suficiente?			
A instalação de ventilação mecânica mantém-se em bom estado de funcionamento?			

TEMPERATURA DOS LOCAIS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
A temperatura dos locais de trabalho é adequada ao organismo humano?			
A temperatura dos alojamentos é adequada? Mantem-se entre os 17ºC e os 27ºC?			
A temperatura dos serviços é adequada? Mantem-se entre os 17ºC e os 27ºC?			
A temperatura dos refeitórios é adequada? Mantem-se entre os 17ºC e os 27ºC?			
A temperatura dos locais de primeiros socorros é adequada? Mantem-se entre os 17ºC e os 27ºC?			

ILUMINAÇÃO NATURAL E ARTIFICIAL	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Os locais de trabalho dispõem, na medida do possível, de luz natural suficiente que abranja todas as áreas?			
Quando não for possível dispor de iluminação natural suficiente, os locais de trabalho dispõem de iluminação artificial complementar ou exclusiva, adequada às circunstâncias da pesca e capaz de garantir a segurança e saúde dos trabalhadores?			
Os dispositivos de iluminação dos locais de trabalho: ▸ Constituem risco para os trabalhadores? ▸ Dificultam a navegação da embarcação e de outras embarcações na sua proximidade?			
Nas zonas onde uma avaria na iluminação artificial possa expor a riscos os trabalhadores existe uma iluminação de emergência dotada de alimentação autónoma, em condições de entrar em funcionamento em qualquer instante e com intensidade suficiente para os fins a que se destina?			

PAVIMENTOS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Os pavimentos dos locais a que os trabalhadores têm acesso são: ▸ Fixos?			
▸ Estáveis?			
▸ Antiderrapantes?			
Os pavimentos dos locais a que os trabalhadores têm acesso estão: ▸ Providos de dispositivos antiqueda (grades, arneses, etc,..)?			
▸ Livres de obstáculos, na medida do possível?			
As superfícies dos pavimentos, das anteparas e dos tetos permitem a limpeza e reparação adequadas?			

PAVIMENTOS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Os pavimentos, divisórias, tetos têm as condições de higiene adequadas?			
Os locais de trabalho onde estão instalados postos de trabalho, estão providos de isolamento térmico e acústico suficiente?			

PORTAS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
O funcionamento das portas garante a máxima segurança dos trabalhadores?			
As portas podem ser abertas do interior sem qualquer dispositivo especial?			
As portas podem ser abertas de ambos os lados quando as zonas de trabalho estiverem a ser utilizadas?			
Os dispositivos de fecho das portas funcionam corretamente?			
Quando a existência de portas de correr não puder ser evitada, o seu funcionamento garante a segurança dos trabalhadores em quaisquer circunstâncias, especialmente em condições climáticas e de mar adversas?			

VIAS DE CIRCULAÇÃO E ZONAS PERIGOSAS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Os corredores e, de um modo geral, todas as vias de circulação estão equipados com guarda-corpos, corrimãos, cabos vaivém ou outros meios que garantam a segurança dos trabalhadores nas suas atividades a bordo?			
Quando há risco de quedas dos trabalhadores pelas escotilhas do convés ou de um convés para o outro, existe proteção apropriada, em todos os locais onde tal for possível?			
Sempre que esta proteção seja assegurada por meio de guarda-corpos, a altura destes é de pelo menos um metro?			
Os acessos a locais situados acima do convés, destinados a permitir a utilização ou a manutenção das instalações, são concebidos de maneira a garantir a segurança dos trabalhadores?			
São mantidos em bom estado os guarda-corpos ou outros meios de proteção equivalentes com altura apropriada para impedir as quedas?			
As bordas falsas e demais dispositivos de proteção de quedas ao mar são mantidos em boas condições?			
Estão instalados embornais ou outros dispositivos equivalentes nas bordas falsas para o escoamento rápido das águas?			
Nos arrastões de popa com rampa, a parte superior desta está equipada com uma porta ou com qualquer outro meio que permita impedir o acesso, da mesma altura das bordas falsas ou outros meios adjacentes, a fim de proteger os trabalhadores do risco de caírem na rampa?			
Esta porta, ou qualquer outro dispositivo, é de fácil abertura e fecho, de preferência por meio de comando à distância?			
Esta porta, ou qualquer outro dispositivo só é aberta para lançar e içar a rede?			

ÁREAS DE TRABALHO	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Os locais de trabalho estão, tanto quanto possível, desobstruídos e protegidos contra a entrada de água do mar e contra as quedas dos trabalhadores a bordo ou ao mar?			
Os espaços onde estiverem instalados postos de trabalho têm, na medida do possível, um isolamento térmico e acústico adequado às tarefas executadas e à atividade física exigida aos trabalhadores?			
As zonas de processamento das capturas dispõem de um espaço suficiente, tanto em altura como em superfície?			
Quando o comando das máquinas for feito a partir da casa das máquinas, aquele está isolado, tem um acesso independente e dispõe de isolamento térmico e acústico?			
O comando dos aparelhos de tração e de elevação: ▸ Faz-se a partir de uma área suficientemente espaçosa?			
▸ Tem dispositivos de paragem e outros, apropriados às situações de emergência?			
O operador dos comandos dos aparelhos de tração vê, em qualquer circunstância, em boas condições os aparelhos e os trabalhadores em serviço, sem prejuízo de, no caso de os referidos comandos serem acionados a partir da ponte, a visão sobre os trabalhadores poder ser indireta?			
Os gatos utilizados na movimentação de cargas são dotados de um dispositivo de segurança apropriado?			
Entre a ponte e o convés de trabalho existe um sistema de comunicação fiável?			
Todas as operações executadas no convés, incluindo as da pesca, são efetuadas sob vigilância máxima?			
A tripulação é alertada na iminência de ondulação forte?			
Utilizam-se dispositivos de proteção necessários para reduzir ao mínimo o percurso a nu dos cabos, das correntes e das peças móveis dos Aparelhos?			
O sistema de comunicação entre a ponte e o convés funciona corretamente?			
Está reduzido ao mínimo o tempo de recolha dos viradores, dos cabos de arrasto e das peças móveis do equipamento?			
É utilizado como sistema para transferência de cargas, especialmente nas traineiras, mecanismos de bloqueio da porta da rede de arrasto?			
É utilizado como sistema para transferência de cargas, especialmente nas traineiras, mecanismos para controlar o balanço da rede de arrasto?			
No caso de arrastões, existem dispositivos para bloquear os moitões das portas de arrasto e para controlar os movimentos pendulares do saco da rede?			

ALOJAMENTO	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Os alojamentos e locais de serviço têm as condições adequadas de: ▸ Temperatura?			
▸ Ventilação?			
▸ Iluminação?			
▸ Ruído**?**			
Os locais de serviço, quando existam, e os meios de acesso aos mesmos, oferecem proteção adequada contra as condições meteorológicas e de mar adversas, o ruído e as emanações provenientes de outras zonas?			
A cozinha e o refeitório, caso existam, têm dimensões, iluminação e ventilação adequadas e são fáceis de limpar?			
Os filtros da cozinha estão limpos de gorduras?			
Têm instalados frigoríficos ou outros meios de conservação de alimentos a baixa temperatura?			

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Na embarcação onde haja uma zona de alojamento existem em local bem ventilado e convenientes equipados e instalados: ▸ Lavatórios?			
▸ Retretes?			
▸ Chuveiros (se possível)?			
Cada trabalhador dispõe de um local onde possa guardar o seu vestuário?			

PRIMEIROS SOCORROS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
A embarcação está apetrechada com material de primeiros socorros conforme com as exigências do anexo II da Diretiva 92/29/CEE (relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde com vista a promover uma melhor assistência médica a bordo das embarcações)?			
A(s) mala(s) estão convenientemente seguras e longe de fontes de calor?			
As condições de conservação do material de primeiros socorros são boas?			
Caducou o prazo de validade de algum medicamento desde a última saída da embarcação?			
Existem trabalhadores a bordo com formação em primeiros socorros?			
Existe um livro de registo da administração de fármacos a bordo com espaço para anotações?			
Existe um livro de registo de verificação de fármacos a bordo com espaço para anotações?			
A mala de primeiros socorros encontra-se devidamente sinalizada?			
A embarcação dispõe de meios de embarque que permitam um acesso a bordo apropriado e seguro?			
É efetuada a correta manutenção dos meios de embarque?			

RUÍDO	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Foram tomadas todas as medidas técnicas adequadas para que o nível sonoro nas zonas de trabalho e de alojamento seja reduzido tanto quanto possível?			

MEIOS DE SALVAMENTO E SOBREVIVÊNCIA	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
A embarcação dispõem de meios adequados de salvamento e sobrevivência, incluindo os que permitam retirar os trabalhadores da água, tendo em conta o número de pessoas a bordo?			
A embarcação dispõem de uma radiobaliza de localização de sinistros equipada com um dispositivo de escape hidrostático?			
Os meios de salvamento e sobrevivência: ▸ Estão guardados em local próprio?			
▸ São alvo de inspeção regular e verificação antes de uma saída para o mar e durante a viagem?			
Os meios de sobrevivência são: ▸ Mantidos em bom estado de funcionamento?			
▸ Mantidos em condições de utilização imediata?			
Todos os trabalhadores receberam uma formação e instruções adequadas, de forma a fazerem face às situações de emergência?			
Se o comprimento do navio for superior a 45 m ou o número de tripulantes for cinco ou mais, há a bordo um manual com instruções claras a seguir por cada trabalhador em caso de emergência?			
São efetuados exercícios de salvamento mensais, com a embarcação no porto ou no mar, de forma a comprovar-se que os trabalhadores têm um domínio perfeito das operações relacionadas com o manuseamento e o funcionamento de todos os equipamentos de salvamento e sobrevivência existentes a bordo?			
Se houver a bordo um rádio portátil, os trabalhadores recebem formação sobre a sua instalação e o seu funcionamento sempre que haja a bordo um rádio portátil?			

EXERCÍCIOS PERIÓDICOS	SIM	NÃO	NÃO APLICÁVEL
Disposições gerais			
Está disponível a bordo e convenientemente exposto o Quadro de obrigações e informações em caso de emergência?			
São realizados os exercícios periódicos regulamentares?			
São realizadas anotações regulamentares no Diário de Navegação?			
Existe a bordo o Manual de Formação?			
Todos os tripulantes conhecem as suas obrigações em caso de emergência de acordo com o indicado no Quadro de Obrigações?			
Todos os tripulantes sabem como reagir perante o acionamento de um alarme?			
Abandono do barco			
A tripulação conhece a localização e o uso das boias salva-vidas/ coletes salva-vidas e de trabalho e dos fatos de imersão?			
Sabem usar os sinais de socorro (foguetes e sinais de fumo)?			
Os tripulantes conhecem que equipamentos devem ser transportados para a balsa e para o bote?			
Homem à água			
A tripulação sabe como atuar em caso de homem à água?			
Contra Incêndios			
A tripulação está familiarizada com o equipamento de deteção e alarme contra incêndio?			
Ao realizar um simulacro de incêndio a bordo, sabem como avaliar o incêndio e atuar de maneira apropriada?			
Sabem utilizar os equipamentos de luta contra incêndio, mangueiras, extintores, equipamentos fixos de água e CO_2?			
Outras emergências			
A tripulação está familiarizada com os resto das funções que constam do Quadro de Obrigações: encalhe, inundação, etc.?			
Dispositivos radioelétricos de salvamento			
Conhece a localização e sabem usar os dispositivos radioelétricos de salvamento portátil para emergências, radiobaliza e radar?			

7.2 Lista de Verificação para Avaliação de Riscos

LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA AVALIAÇÃO DE RISCOS	SIM	NÃO	MEDIDA PREVENTIVA
Existe perigo de queda ao mar?			
Existe o risco de um trabalhador cair de mais de dois metros de altura a bordo?			
Existe o perigo de escorregar em passadeiras e escadas?			
Existem objetos com superfícies perigosas (por exemplo, cabos de aço, ferramentas cortantes)?			
Existem objetos mal seguros (por exemplo, armadilhas ou barris) que possam deslocar-se e causar danos?			
Existe o perigo de esmagamento ou arrastamento por cabos ou artes de pesca?			
Existem partes móveis de máquinas que não estão protegidas (especialmente na casa de máquinas, por exemplo, veios rotativos)?			
Existem superfícies quentes (por exemplo, escapes) em que se possa tocar acidentalmente?			
Existe o perigo de choque elétrico proveniente de qualquer fonte?			
Existe o risco de uma descarga de arco (por exemplo, de um sistema de alimentação elétrica)?			
Existe o perigo de explosão (por exemplo, explosão de gás de alimentação)?			
Existem substâncias combustíveis (combustíveis ou lubrificantes sólidos ou líquidos, ou gases) suscetíveis de se inflamarem?			
Existem fontes de ignição em zonas perigosas (por exemplo, no sistema de aquecimento)?			
É habitual trabalhar em espaços exíguos (por exemplo, porões, paióis de combustível) onde possa haver falta de oxigénio ou acumulação de gases?			
Há circulação de ar suficiente em espaços interiores (por exemplo, casa de máquinas)?			
Qual o nível de ruído da casa de máquinas?			
É necessário uma pessoa gritar para se fazer ouvir por outra que está a dois metros de distância?			
Há muito trabalho físico extenuante a fazer (por exemplo, transportar e carregar capturas)?			
É habitual realizar trabalho repetitivo a bordo (por exemplo, transformação de produtos de pesca)?			
Há probabilidade de os trabalhadores se ferirem ao manusearem as capturas (por exemplo, devido a espinhas, substâncias urticantes ou escamas) e de as feridas infetarem?			

LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA AVALIAÇÃO DE RISCOS	SIM	NÃO	MEDIDA PREVENTIVA
Estão os trabalhadores expostos a quaisquer substâncias perigosas (por exemplo, solventes, conservantes)?			
Existem quaisquer substâncias suscetíveis de provocar reações alérgicas?			
Há probabilidade de os trabalhadores terem de manusear gelo ou outros meios de produção de frio?			
Há algum problema com a iluminação (por exemplo, reflexão ofuscante de luz, padrões alternados de luz e sombra)?			
Há probabilidade de a tripulação se expor a más condições meteorológicas?			
Está a exigir-se de mais da tripulação (por exemplo, pedir que realize demasiadas tarefas ao mesmo tempo)?			
Há a bordo trabalhadores que necessitem de consideração especial (por exemplo, jovens trabalhadores, trabalhadoras grávidas)?			
Há a bordo outros perigos que não foram contemplados na presente lista de verificação?			

El mar triste

Palpita un mar de acero de olas grises
dentro los toscos murallones roídos
del puerto viejo. Sopla el viento norte
y riza el mar. El triste mar arrulla
una ilusión amarga con sus olas grises.

El viento norte riza el mar, y el mar azota
el murallón del puerto.
Cierra la tarde el horizonte
anubarrado. Sobre el mar de acero
hay un cielo de plomo.

El rojo bergantín es un fantasma
sangriento, sobre el mar, que el mar sacude...
Lúgubre zumba el viento norte y silba triste
en la agria lira de las jarcias recias.

El rojo bergantín es un fantasma
que el viento agita y mece el mar rizado,
el tosco mar rizado de olas grises.

Antonio Machado

8 LEGISLAÇÃO

→ **Lei nº 102/2009, de 10 de setembro**

Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho.

→ **Decreto-Lei nº 280/2001, de 23 de outubro**

Aprova o regime aplicável à atividade profissional dos marítimos e à fixação da lotação das embarcações.

→ **Decreto Regulamentar nº 7/2000, de 30 de maio**

Altera o Decreto Regulamentar nº 43/87, de 17 de julho, estabelecendo as medidas nacionais dos recursos vivos aplicáveis ao exercício da pesca em águas sob soberania e jurisdição nacional.

→ **Decreto-Lei nº 190/98, de 10 de julho**

Aprova o Regulamento do Serviço Radioelétrico das Embarcações.

→ **Decreto-Lei nº 191/98, de 10 de julho**

Estabelece o regime jurídico aplicável aos meios de salvação de embarcações nacionais.

→ **Portaria nº 356/98, de 24 de junho**

Regulamenta as prescrições mínimas de segurança e de saúde no trabalho a bordo das embarcações de pesca.

→ **Portaria nº 980/98, de 19 de novembro**

Fixa os equipamentos radioelétricos a utilizar pelas embarcações nacionais não abrangidas pela Convenção SOLAS 74 ou pelos regulamentos nacionais aplicáveis à segurança das embarcações.

→ **Lei nº 15/97, de 31 de maio**

Estabelece o regime jurídico do contrato individual de trabalho a bordo das embarcações de pesca.

→ **Decreto-Lei nº 116/97, de 12 de maio**

Transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva nº 93/103/CE, do Conselho, de 23 de novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde no trabalho a bordo das embarcações de pesca.

→ **Regulamento (CE) nº 3259/94 do Conselho de 22 de dezembro de 1994**

Define as características das embarcações da pesca.

→ **Decreto-Lei nº 245/94, de 26 de setembro**

Regulamenta a Convenção Internacional sobre a Arqueação dos Navios.

→ **Diretiva 93/103/CE do Conselho de 23 de novembro de 1993**

Relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde no trabalho a bordo das embarcações de pesca.

→ **Regulamento (CEE) nº 2930/86 do Conselho de 22 de setembro de 1986**

Define as características das embarcações de pesca.

Sagres no Top 10 das melhores vistas de mar a nível mundial – *The National Geographic.*

9 BIBLIOGRAFIA

→ **Análisis de la problemática de la siniestralidad en el arte de arrastre en la pesca de altura y gran altura – Guia de Procedimientos de Actuaciones Preventivas**
Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

→ **Plan Integral de Seguridad Laboral – Guía de Buenas Prácticas en PRL - Equipos de Trabajo – Arte de Arrastre – Flota de Litoral**
Xunta de Galicia, ARVI

→ **Plan Integral de Seguridad Laboral – Guía de Buenas Prácticas en PRL - Equipos de Trabajo – Arte Menores: Nasas Y Enmalle – Flota de Bajura**
Xunta de Galicia, ARVI

→ **Manual de Condiciones de Seguridad Y Salud en el Trabajo a bordo de los Buques de Pesca**
Erakunde autonomiduna

→ **Enfermedades relacionadas com el trabajo en el sector pesqueiro - Análisis y divulgación de medidas para su prevención**
Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

→ **A Pesca Responsable na Baixura – Curso de Formación para Mariñeiros**
Dirección Xeral de Innovación e Desenvolvimento Pesqueiro

→ **Plan de Prevención de Riscos Laborais no Sector Pesqueiro**
Consellería de Trabalho – Dirección Xeral de Relacións Laborais

→ **Asistencia Técnica para la Adecuación de los Equipos de Trabajo a Bordo de los Buques de Pesca al RD 1215/1997 – Riscos Asociados y Medidas Preventivas**
SGS TENCOS, SA

→ **Manual de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo a Bordo de los Buques de Pesca**
OSALAN

→ **Manual de Prevención de Riesgos Laborales a Bordo de los Buques de Pesca**
Alfonso Martínez Pérez

→ **Estudio de Prevención de Riesgos Laborales en el Sector Pesquero Catalán**
Joan Moreno Cabello – Secretari general Federació de Transports, Comunicacions i Mar de la UGT de Catalunya

→ **Análisis del Modelo de Organización y Gestión Preventiva para el Colectivo de Pescadores de Herramientas Básicas de Gestión**
Mapfre – Servicios de Prevencións, S. L.

→ **Las Condiciones de Trabajo em la Transformación de la Acuicultura: Gestion Sostenible, Factores Psicosociales y Perspectiva de Género**
Equipo Técnico del Departamento de Desarrollo de Proyectos e Innovación de SGS TECNOS, SA, com la colaboración de Javier Ojeda – APROMAR

→ **Guía Técnica ISSGA - Prevención de Riesgos Laborales en el Sector de la Bajura – Pesca, Marisqueo y acuicultura**
ISSGA

→ **Prevención de Riesgos Laborales en Trabajos en el Sector Pesquero – Curso de Formación para Trabajadores en Activo**
Agencia para la Promoción de la Salud y la Seguridade n el Trabajo

→ **Libro Blanco – Asistencia técnica para el desarrollo de la Ley de Prevención de Riesgos en el sector de la Pesca – Riesgos Laborales: Primera Emergencia**
FEOPE, UGT, CC.OO.

→ **Sobrevivência e Salvamento no Mar**
Escola Superior Náutica Infante D. Henrique

→ **Programa Operacional de Pesca 2007-2013**
Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas

→ **Video – V022.1 – Faenas de Pesca (Nasa)**
Ministerio de Trabalo Y Asuntos Sociales

→ **Video – V022.2 – Faenas de Pesca (Cerco)**
Ministerio de Trabalo Y Asuntos Sociales

→ **Video – V022.3 – Faenas de Pesca (Arrastre)**
Ministerio de Trabalo Y Asuntos Sociales

→ http://www.jgarraio.pt

→ http://www.dgrm.min-agricultura.pt

→ http://wikipedia.org

→ http://www.olhao.web.pt

→ http://www.ilo.org

→ http://www.ine.pt

→ http://osha.europa.eu

→ http://www.for-mar.pt

aditec

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO TECNOLÓGICA

Visualize as nossas publicações na **App Multitema**

Para visualizar as publicações na App Multitema, basta aceder à nossa área reservada e fazer login com os seguintes dados:

Iniciar sessão > **aditec**
Palavra-passe > **aditec2013**

acesso à área reservada
visualização através de "flip paper"
sair da área reservada
pesquisar por palavra ou citação
sair da publicação
visualizar uma ou todas as páginas
ir directamente para uma página

App Multitema
disponível na
App Store

Available on the App Store

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO TECNOLÓGICA

Rua da Telheira, n.º 188 – 4250-482 Porto – PORTUGAL

SESSÃO DE ENCERRAMENTO DO PROJECTO
E
APRESENTAÇÃO DA OBRA

Emprego Seguro nas Pescas Tradicionais Portuguesas: Factor de Desenvolvimento Sustentável dos Aglomerados Piscatórios.

Volume I – MANUAL DE BOAS PRÁTICAS EM SHST: ***Uma Abordagem ao Sector das Pescas Tradicionais Portuguesas.***

Volume II – MANUAL DE AVALIAÇÃO DE RISCOS: ***A Prevenção e a Segurança no Trabalho em Unidades de Pesca.***

Programa

14.30h - Recepção dos Convidados
15.00h - Abertura do Evento
- Intervenções

16.30h - Encerramento do Evento
17.00h - Porto de Honra

Personalidades Convidadas

Presidente da Câmara Municipal de Matosinhos
Inspector-Geral do Trabalho
Director-Geral da D. G. R. Marítimos
Director-Geral da D. G. P. Mar
Director-Geral da A. Marítima
Reitora da Universidade Lusófona do Porto
Gestora do POAT / FSE / QREN
Autoridades Marítimas
Representantes de Associações e Instituições
Armadores e Trabalhadores da Pesca

Local: **Salão Nobre da C.M. de Matosinhos**

Dia: **30 de Abril de 2013 - 14.30H - 17.30H**

Inscrição: Gratuíta e obrigatória.

aditec.geral@gmail.com | www.aditec.pt

Coordenação: Fernando Manuel Silva (PhD)

Com apoio de:

AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

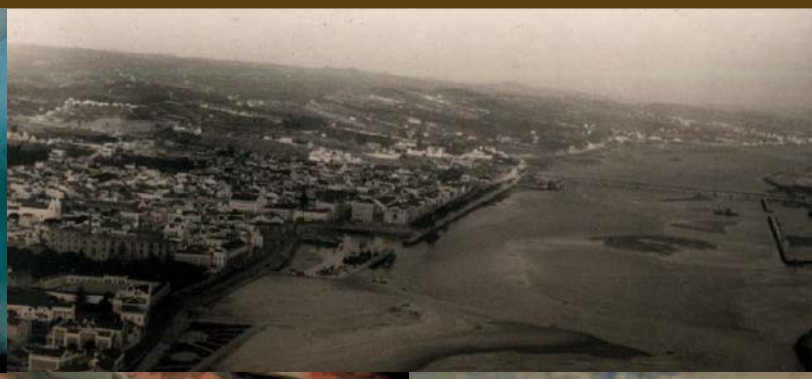
PROGRAMA OPERACIONAL DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA FUNDO SOCIAL EUROPEU

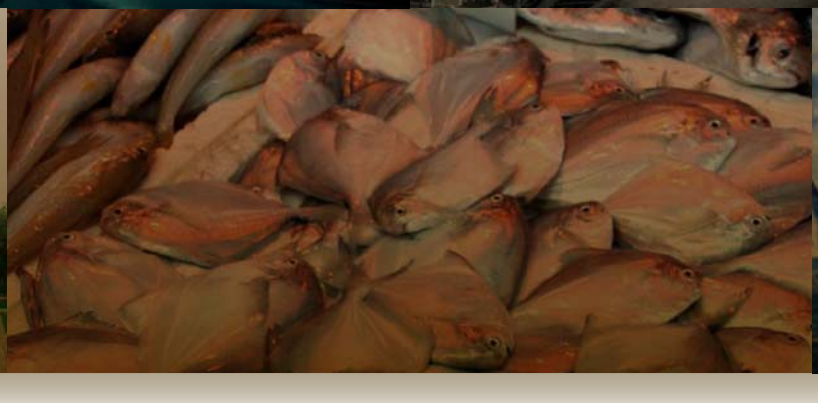
QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL PORTUGAL 2007.2013

GOVERNO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

COMUNIDADE EUROPEIA Fundo Social Europeu

POAT FSE: Gerir, Conhecer e Intervir





ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

POA FSE PROGRAMA OPERACIONAL DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA FUNDO SOCIAL EUROPEU

QREN QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL PORTUGAL 2007.2013

GOVERNO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

COMUNIDADE EUROPEIA Fundo Social Europeu

POAT FSE: Gerir, Conhecer e Intervir